

MAGAZYN DLA WSZYSTKICH

LIPIEC 1991

NR 7(34)

ZDROWIE uroda i życie

W NUMERZE:

- OPERACJA W BIEGU
- NARODZINY W MORZU
- CHIŃSKI MASAŻ
- NIEZNANA MIŁOŚĆ
BONAPARTEGO



CENA: USA \$2.50
CANADA: \$2.95
+ \$0.20 G.S.T.

Ilustrowane złote myśli Andrzeja Czeczota

W klasie "Business" piękne panny
Ruch w biznesie nieustanny
Zachwycony jest pasażer
Że wydany pannom na żer...



POLSKIE LINIE LOTNICZE



New York: 212-869-1074.
Chicago: 312-236-3388.
Los Angeles: 213-658-5656.
Miami/Ft. Lauderdale: 305-731-3711.
San Francisco: 415-947-2512.
Montreal, P.Q.: 514-844-2674.
Toronto, Ont.: 416-236-4242.
Toll-free: 800-223-0593.

Informacje, rezerwacje
i sprzedaż biletów
w BIURACH PLL LOT
i w AGENCJACH PODRÓŻY



ZDROWIE

uroda i życie

Wydawca:
BACK TO NATURE, INC.
5627 N. Milwaukee Ave.,
Chicago, IL 60646
☎ (312) 583-0402

MAGAZYN DLA WSZYSTKICH

LIPIEC 1991 • 7(34)

SPIS TREŚCI

Operacja w biegu 2

Ekologia Ziemi zależy
od zaludnienia 4



Atomowe grobowce 5

Młode czterdziestolatki 8

Demokracja konsu-
mentów 10

Narodziny w morzu 12

Ta metoda nie zaszkodzi . 13



Akupresura w usuwaniu
stresów 15

Narkotyk na receptę 16

Pigułka na senność 17

Zatrute warzywa i
owoce 18

Riszta 20

Toksokaroza 21

Kamica moczowa 22

W stronę słońca 24



Kosmetyczka radzi 26

Zdrowe wakacje 27



Jedźmy porzeczki 28

Tylko dla pań 29

Amor-Eros-seks 30

Czy dojrzałaś do
miłości? 32



Wakacje 34

Przy stole 36

Złoty grobowiec
w Peru 37

Stephen Hawking 38

Ciężka ropa 40

Dinozaury w Mongolii 41

Wolni strzelcy 42

Opowiadanie 44

Czytelnicy pytają 47



OD REDAKCJI

Lato to okres relaksu i urlopów. Wreszcie, po wielu miesiącach pracy, wybieramy się nad morze, nad jeziora czy w góry, aby tam odpocząć.

Ale jak wypoczywać?

Posłuchajmy opinii na ten temat naukowców. Zdaniem G. Butlera, długotrwałe obciążenia struktur układu nerwowego, silne bodźce natury emocjonalnej związane z nieustannym dążeniem do sukcesu, stresy będące wynikiem współczesnej cywilizacji technicznej – to czynniki, które powodują, że jesteśmy zmęczeni nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. Dlatego też dzisiaj nikt nie ma wątpliwości: odpoczynek powinien być aktywny. Jeśli chce się zachować młodość, urodę, ładną sylwetkę i dobre samopoczucie, potrzebny jest przede wszystkim ruch na świeżym powietrzu. Nawet najlepsze okresowe diety-cud nie zlikwidują problemu nadwagi, groźby

chorób układu krążenia i innych, które niesie ze sobą dzisiejszy świat.

Wiedzą o tym dobrze ludzie wieku średniego i starsi, którzy na raz zaczynają dostrzegać potrzebę przeciwdziałania pogarszaniu się stanu zdrowia, spadkowi sprawności psychicznej i wydolności fizycznej organizmu.

Jest to jeden aspekt, na który zwracają uwagę naukowcy – kontakt z przyrodą i naturalnym środowiskiem. A czyż jest lepszy czas na to, by z tego skorzystać, jak nie podczas urlopu?

H.D. Corbin wyróżnia cztery grupy działalności rekreacyjnej:

- sporty rekreacyjne,
- wszelkiego rodzaju zajęcia hobbystyczne,
- rozrywki kulturalne,
- działalność podtrzymująca zainteresowania danej osoby.

Tyle teoretycy. A w praktyce, jeśli chcemy, aby nasz letni urlop był udany, zaplanujmy go tak, by nie było czasu na nudę, by każdy dzień wypełniony był różnorodnymi zajęciami, w tym także rekreacyjnymi i turystycznymi.

Wśród 57-letnia Solange wstała skoro świt i wyszła z domu na czczo. Tuż po wpół do siódmej wsiadła do pociągu. O wpół do ósmej przekroczyła próg francuskiego Instytutu Chirurgii Ręki w Paryżu. W godzinę później, po paru badaniach zrobiono jej znieczulenie miejscowe, znosząc czucie w całej ręce. Następnie Solange weszła do sali operacyjnej. Usunięcie torbieli na palcu trwało trzy kwadranse, które skróciła sobie gawędząc z chirurgiem, doktorem Sokolowem. Następnie Solange odpoczęła wygodnie w sali pozabiegowej, gdzie z apetytem zjadła śniadanie. O jedenastej wracała już taksówką do domu.

Inną pacjentkę, Lucille, przyprowadziła do szpitala Focha w Suresnes jej córka. Była dziewiąta rano, a Lucille przyszła do szpitala, aby poddać się operacji usunięcia zaćmy. Najpierw musiała spędzić dwie godziny w poczekalni, aby lek, który miał „przygotować” oko do operacji, zaczął działać. Następnie Lucille rozsiadła się wygodnie w specjalnym fotelu w sali operacyjnej. Anestezjolog zrobił jej tylko jeden zastrzyk, w okolicy oka, i w ciągu dwudziestu minut doktor Dan Lebuissou, ordynator oddziału okulistycznego, usunął zmętniałą soczewkę, zastępując ją przeszczepem, który miał przywrócić widzenie. Następnie chirurg nałożył na oko ochronną przesłonkę. Lucille zaprowadzono do sali pozabiegowej. W dwie godziny później, anestezjolog pozwolił jej iść do domu. „Dziękuję, że wszystko trwało tak krótko. Mój mąż choruje i nie mogę go długo zostawić samego”.

Gdyby Solange operowano metodą klasyczną, spędziłaby w szpitalu całą noc, a Lucille wiele dni. Ale obie pacjentki skorzystały z chirurgii nowego typu, która zwie się „chirurgią ambulatoryjną”. Pozwala ona pacjentom opuścić szpital na własnych nogach zaledwie w parę godzin po zabiegu.

Należy oczekiwać, że w najbliższych latach chirurgia

ta ogromnie się rozwinie. Jak twierdzą jej adepci, którzy zebrali się niedawno na kongresie w Paryżu, prawie 50% dokonywanych obecnie operacji można by przeprowadzić w ten właśnie sposób, bez hospitalizacji, w odpowiednio wyposażonych ośrodkach.

Chirurgia ambulatoryjna rozwinęła się dzięki ogromnym postępom anestezjologii. Do znieczulenia ogólnego – stosowanego w chirurgii ambulatoryjnej prawie wyłącznie u dzieci – specjaliści mają teraz do dyspozycji szeroką gamę specyfików, które organizm doskonale znosi i szybko wydalają. Koniec z długotrwałym „kacem” i stanem półśpiączki. W piętnaście minut po zabiegu pacjent całkowicie wraca do przytomności. Coraz częściej stosuje się obecnie znieczulenie podoponowe, które pozwala znieczulać różne obszary ciała przy zachowaniu pełnej świadomości pacjenta. Ostatnie rozwiązanie to znieczulenie miejscowe, skojarzone lub nie, z „blokadą nerwów”. Oddaje ono nieocenione usługi. Poważne interwencje chirurgiczne, jak operacje na otwartym sercu po ciężkich urazach będą oczywiście zawsze wymagały pobytu w szpitalu. Natomiast zabiegi lżejsze, które nie pociągają za sobą niebezpieczeństwa krwotoków lub silnych bólów, nadają się do chirurgii ambulatoryjnej, pod warunkiem, że pacjent toleruje taką formę zabiegu moralnie i fizycznie, że ma telefon i mieszka nie daleko, niż o pół godziny drogi od szpitala lub kliniki.

– Chirurgia ambulatoryjna nie ma zastępować chirurgii szpitalnej – podkreśla doktor Lebuissou. – Są to dwa uzupełniające, a nie konkurencyjne sposoby postępowania – uściśla doktor Alain Gilbert, operator we francuskim Instytucie Chirurgii Ręki i przewodniczący związku zawodowego chirurgii ambulatoryjnej.

Michelle, 51-letnia mieszkanka Lyonu – pragnie wyglądać zmarszczki i odzyskać młody wygląd. A więc poddać się operacji plastycznej. Zabieg niewielki. Któregoś ranka Michelle przychodzi do ośrodka chirurgii ambulatoryjnej. Po krótkim badaniu pacjentkę kierują do bloku operacyjnego. Pod znieczuleniem miejscowym doktor Bernard Desapt robi jej lifting i naciąga powieki. W cztery godziny później Michelle odpoczywa w oddzielnym pomieszczeniu pod

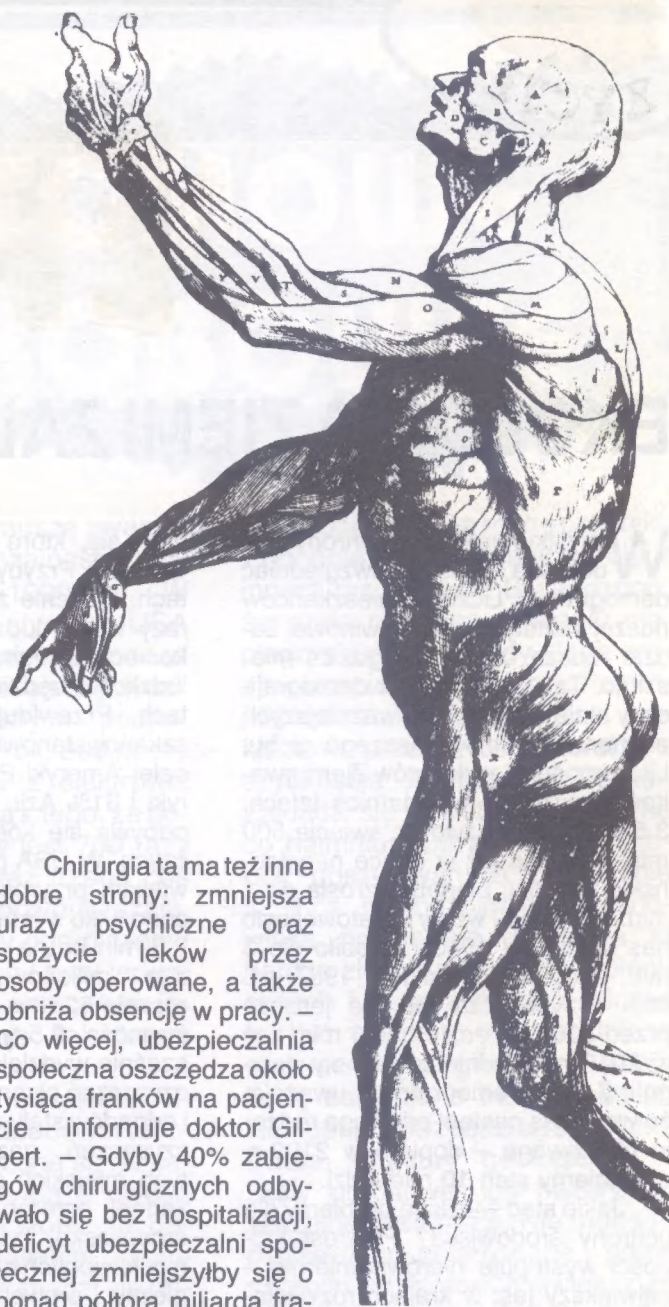
czujnym okiem pielęgniarki. O czwartej po południu anestezjolog stwierdza, że pacjentka gotowa jest, by „wyjść na ulicę”. Michelle idzie wtedy do szpitalnego fryzjera, a potem wsiada do taksówki z książeczką pełną porad i wskazówek pod pachą. Wie o tym, że w każdej chwili może zwrócić się do swego chirurga i że nazajutrz odwiedzi ją pielęgniarka.

– Ten rodzaj chirurgii nie jest wcale pójściem na łatwiznę – twierdzi doktor Dessapt. – W interesie operowanych należy zawsze wybierać techniki najszybsze i pociągające za sobą możliwości najmniejszych urazów.

Operacja w biegu

– Chirurgia ambulatoryjna wymaga od anestezjologa odpowiedniego przygotowania, a od personelu medycznego troskliwej opieki nad pacjentem. Ambulatoryjne interwencje chirurgiczne są szczególnie trudną próbą dla samego chirurga, który musi czuwać nad wszystkim – ciągnie profesor Philippe Narcy, chirurg z pediatrycznego szpitala laryngologicznego w Paryżu. Codziennie operuje się tam od 25 do 30 dzieci. Przychodzą z piżamą pod jedną pachą, z ukochaną maskotką pod drugą i czekają na operację we wspaniale udekorowanej sali zabaw. – Zwykle najbardziej denerwują się rodzice – spostrzega Claude Olivier, pielęgniarka oddziałowa. – W warunkach laboratoryjnych przeprowadzamy wycinanie migdałków, drobne zabiegi w uchu środkowym, wziernikowanie przewodu pokarmowego, skomplikowane ekstrakcje zębów lub drobne zabiegi dermatologiczne – wylicza profesor Narcy.

Profesor Narcy przeprowadza w warunkach ambulatoryjnych 70% zabiegów należących do chirurgii ręki. Zdaniem doktora Lebuissoua w ten sam sposób można by przeprowadzać połowę zabiegów usuwania zaćmy, krótkowzroczności i jaskry. Nadaje się do tego coraz więcej przypadków z zakresu otolaryngologii, ginekologii, urologii, gastroenterologii i innych specjalności. I wielu pacjentów nie chce, by operowano ich inaczej. Na przykład dyrektor dużego przedsiębiorstwa, Jean, który cierpiał na dokuczliwe mrowienie dłoni spowodowane uciskiem na nerw w okolicy przegubu. Jean nie miał czasu na leżenie w szpitalu. Wezwano go na zabieg o 7.30, a o 10 mógł już zjawić się na posiedzeniu zarządu swojej firmy. Zabezpieczył się tylko w jeden sposób: obstał sobie pieczętkę: „Podpis lewą ręką. Ręka prawa operowana”. Niedawny sondaż wykazuje, że 90% pacjentów ambulatoryjnych wybrałoby tę samą metodę operacji, gdyby mieli poddać się jej po raz drugi. 50% operowanych w sposób „klasyczny” wolałaby chirurgię ambulatoryjną.



Chirurgia ta ma też inne dobre strony: zmniejsza urazy psychiczne oraz spożycie leków przez osoby operowane, a także obniża absencję w pracy. – Co więcej, ubezpieczalnia społeczna oszczędza około tysiąca franków na pacjencie – informuje doktor Gilbert. – Gdyby 40% zabiegów chirurgicznych odbywało się bez hospitalizacji, deficyt ubezpieczalni społecznej zmniejszyłby się o ponad półtora miliarda franków, przy czym wysokość zasiłków i poziom opieki medycznej pozostałyby bez zmian.

Dlaczego więc dopiero 5-6% operacji dokonuje się we Francji metodą ambulatoryjną? Z powodu biernej postawy władz publicznych i nacisku niektórych lobbies – klinik i szpitali – odpowiadają specjaliści. Ale w dyrekcji szpitalnictwa nikt nie występuje przeciwko nowemu rodzajowi chirurgii.

– Opowiadamy się za rozwiązaniami odciążającymi szpitale – oświadcza jeden z doradców. A zresztą liczba łóżek nie powinna być miernikiem aktywności. Ubezpieczalnia społeczna natomiast w ogóle nie chce zająć stanowiska. Należy jednak przyznać, że żaden szpital nie może otrzymać pokrycia kosztów jednodniowego leczenia pacjenta, jeśli nie pozostaje on tam co najmniej 24 godziny.

We Francji łatwo toleruje się paradoksy, a tymczasem chirurdzy amerykańscy operują już 42% swoich pacjentów skuteczną i oszczędną metodą ambulatoryjną.

„Le Point”

EKOLOGIA

EKOLOGIA ZIEMI ZALEŻY OD ZALUDNIENIA

Wszystkie programy ochrony środowiska muszą uwzględniać demografię. Liczba mieszkańców naszej planety wzrasta lawinowo. Ludzie muszą coś jeść i gdzieś mieszkać. Tak więc czynnik demograficzny staje się jednym z ważniejszych elementów ekologii naszego globu. Liczebność mieszkańców Ziemi gwałtownie wzrasta w ostatnich latach. 3.5 wieku temu żyło na świecie 500 mln ludzi, ale już w epoce napoleońskiej ludność planety wzrosła do 1 mld. W czasie I wojny światowej było nas 2 mld. W 1960 r. zrobiło się 3 mld, w 1975 r. 4 mld, w 1987 – 5 mld. Przypuszcza się, że jeszcze przed 2000 r. będzie nas 6 mld, zaś w 2010 r. zaludnienie planety osiągnie 7 mld. Demografowie uważają, że wówczas nastąpi pewnego rodzaju równowaga – dopiero w 2100 r. osiągniemy stan 10 mld ludzi.

Jakie stąd wynikają problemy dla ochrony środowiska? Przyrost ludności występuje nierównomiernie – największy jest w krajach rozwijają-

cych się, które nie mogą się same wyżywić. Przybywa ludności w miastach. Obecnie żyje w miastach dwa razy więcej ludzi niż w 1950 r. Pod koniec naszego stulecia połowa całej ludzkości będzie mieszkać w miastach. Przewiduje się, że ich mieszkańcy stanowić będą 75% ludności całej Ameryki Południowej, 42% Afryki i 31% Azji. Szybki rozwój miast odbywa się kosztem terenów rolniczych. W USA przy stosunkowo niewielkim przyroście naturalnym stracono tylko w latach 1967-1975 ponad 2.5 mln ha na rzecz miast. Przeciętnie milionowe miasto zużywa rocznie 625 tys. ton wody, 2 tys. ton żywności, 9.5 tys. ton paliwa i jednocześnie wydziela 500 tys. ton zanieczyszczeń płynnych, 2 tys. ton śmieci i odpadów stałych oraz 950 ton zanieczyszczeń gazowych. Większość tych miejskich odchodów trafia bez żadnej przeróbki bezpośrednio do środowiska. Tylko w krajach uprzemysłowionych działa przemysł ekologiczny i prowadzi się utylizację od-

padów i zanieczyszczeń. W krajach Trzeciego Świata są z tym duże problemy. W 1973 roku z czystej wody w miastach korzystało na całym świecie ok. 70%, a na wsi 30% ludzi. W wielu krajach trudno jest zapewnić dobową normę 30 l wody na głowę, co jest uznane za minimum biologiczne i społeczne.

Wzrost zaludnienia powoduje gwałtowne zmiany na powierzchni Ziemi. Obszar lasów tropikalnych zmniejsza się co roku o 11 mln ha. Erozja wodna i wiatry zrywają rocznie 26 mln ton żyznej gleby. Pustynie powiększają się o 6 mln ha. Wyrąb lasów i rozszerzanie pastwisk powodują nasilenie procesów erozyjnych, degradację gleb i zanik warstw wodonośnych. Do tego dochodzą zanieczyszczenia o charakterze przemysłowym. Ofiarą przemysłu jest 31 mln ha lasów w Europie i Ameryce Płn. zniszczonych przez kwaśne deszcze. Co roku spada na ziemię 370 mln ton substancji toksycznych emitowanych przez przemysł.



Co siedemnasty obywatel Węgier umiera wskutek zanieczyszczonego środowiska – tak przynajmniej powiadają eksperci. Choroby z tego powodu pochłaniają około 13% z budżetu przeznaczanego na ochronę zdrowia.

★★★

W niemieckim centrum przemysłowym w rejonie Lipska ludzie żyją krócej o sześć lat niż wynosi przeciętna w tym kraju. Siedmioletnie dzieci cierpią na zaburzenia układu oddechowego i krwionosnego. Nad miastem Espenhein żółto-brązowa chmura zawiera najwyższą na świecie koncentrację dwutlenku siarki. W ciągu roku 400

W ostatnich latach stanęło przed geologami na całym świecie nowe zadanie – poszukiwanie miejsc dla bezpiecznego składowania odpadów radioaktywnych. Rozwój energetyki atomowej, a także coraz szersze stosowanie izotopów promieniotwórczych w różnych dziedzinach gospodarki i nauki stwarzają konieczność gromadzenia odpadów radioaktywnych. Dużym dostawcą takich odpadów jest również atomowy przemysł zbrojeniowy w USA i ZSRR.

Odpady radioaktywne, w zależności od rodzaju użytego materiału mają okres półrozpadu wynoszący od kilku czy kilkunastu lat do kilkuset lat. Są jednak izotopy praktycznie niezniszczalne przez tysiące czy miliony lat. Bezpie-

ATOMOWE GROBOWCE

czne składowiska muszą gwarantować ich nienaruszalność przez co najmniej 500-1000 lat. W latach osiemdziesiątych w USA trzeba było zabezpieczyć ponad 200 tys. metrów sześciennych odpadów radioaktywnych pochodzenia wojennego i ok. 300 m sześciennych odpadów z elektrowni atomowych. Wynika z tego, że pokojowych odpadów jest 700 razy mniej, ale z nimi też trzeba coś zrobić. Specjaliści przypuszczają, że w 2000 r. – przy ograniczeniu zbrojeń nuklearnych i przy jednoczesnym rozwoju energetyki jądrowej – proporcje te ulegną zmianie.

Poszukiwania bezpiecznych składowisk dla odpadów radioaktywnych prowadzone są na całym świecie. Prace idą w dwóch kierunkach. Prowadzone są badania nad wytrzymałością pojemników, w których gromadzi się odpady. Bada się trwałość betonu i

jego odporność na różne czynniki. Podobnie eksperymentuje się z innymi materiałami. Stwierdzono, że szkło poddane działaniu ciepłego strumienia wody ulega erozji w tempie 1 mm rocznie. Pojemniki ze stali tytanowej są rozkładane przez wodę morską z szybkością 0.1 mm na 100 lat. Zakłada się żywotność osłon na co najmniej 600 lat. Drugi kierunek poszukiwań to znalezienie miejsca na bezpieczne składowiska podziemne. Wymaga to bardzo złożonych badań geologicznych i geograficznych. Muszą to być obszary nie zaludnione obecnie i dające gwarancję, że nie będą zaludnione za kilkadziesiąt lat. Następnie potrzebne są specjalne trwałe struktury geologiczne – skały granitowe lub bazaltowe, szczelne piaskowce. Nie mogą to być struktury potrząskane – pełne szczelin i rozłamów. Największym zagrożeniem mogą być wody głębinowe lub powierzchniowe. Dlatego wybiera się tereny pustynne. Trzeba uwzględnić również ruchy tektoniczne a także zjawiska sejsmiczne lub wulkaniczne. Niewiele terenów na Ziemi spełnia te wszystkie warunki.

W USA prowadzono przez wiele lat poszukiwania uwięzione powodzeniem. Znalaziono skalisty masyw Yucca w pustynnej części stanu Nevada. Powstała tam głęboka sztolnia i komory wykute w skałach, w których przez kilkadziesiąt lat gromadzić się będzie w specjalnych bezpiecznych pojemnikach radioaktywne odpady.

CIEKAWOSTKI EKOLOGICZNE

tysięcy ton tego gazu ulatuje do atmosfery w tym rejonie.

★★★

Polska jest najbardziej zanieczyszczonym krajem w Europie Wschodniej. 90% wód w rzekach nie nadaje się do picia, połowa jezior ulega eutrofizacji, 125 tysięcy akrów lasów niszczy kwaśne deszcze.

★★★

W Czechosłowacji połowa wód

pitnych jest zanieczyszczona a erozja gleby osiągnęła stan krytyczny.

★★★

Każdego roku kraje Wspólnoty Europejskiej produkują ponad 2.2 miliarda ton śmieci, 150 milionów ton odpadów przemysłowych oraz 20-30 milionów ton najbardziej groźnych związków. Tymczasem są ogromne kłopoty ze znalezieniem miejsc na ich składowanie.

Pokaźna grupa kobiet na wysokich stanowiskach z 29 krajów zebrała się w Zurichu, aby wspólnie zastanowić się nad pytaniem: dlaczego wciąż rzuca się nam tyle kłód pod nogi? Dlaczego wśród szefów przedsiębiorstw, zarówno w USA, jak i w Europie, jest tak mało kobiet, bo zaledwie 3 procent? Jakże na to znaleźć lekarstwo? Uczestniczki kongresu nie wytoczyły nikomu wojny, ale nie kryły rozczarowania i gniewu. Zgodnie z ustaloną taktyką: uświadamiać mężczyznom oraz ich podwładnym, że dopuszczanie kobiet do kierowniczych stanowisk może tylko wyjść im na dobre.

A więc – kobiety obrały metodę perswazji, a nie otwartej walki. I podawały wiele przykładów, mniej lub bardziej znaczących, jak ten, o którym mówiła Szwedka Gunilla Masreliez: Co się stało, gdy na platformę wiertniczą na Morzu Północnym weszły kobiety? Po-

prywatnego, między pracą a rodziną, między mężczyznami a kobietami w zakładzie pracy.

Uczestniczki kongresu starały się dociec, gdzie kryją się przeszkody utrudniające kobietom dostęp do wyższych szczebli zawodowej kariery. Albowiem



SZEFOWIE I SZEFOWE

prawiła się atmosfera. Osłabły napięcia. Zwiększyła się wydajność. Ludzie nie prosili już o znalezienie kogoś innego na ich miejsce, a urzędnicy psuły się rzadziej, ponieważ „nasze małe dłonie – powiedziała pani Gunilla – świetnie umieją się nimi posługiwać”.

Kongres, zorganizowany przez Europejskie Stowarzyszenie Rozwoju Kariery Zawodowej Kobiet, EWMD, (European Women's Management Development Network), liczące 800 członkiń rzeczywistych, poświęcony był szeroko pojętemu tematowi równowagi: między wymogami życia zawodowego i

w krajach najbardziej uprzemysłowionych przeszkody prawie już zniknęły. Równość usankcjonowano, przynajmniej teoretycznie. A te bariery, które przeszkadzają obecnie, wiążą się z mentalnością, z obyczajami – słowem z kulturą. Należy więc rozproszyć męskie obawy i uprzedzenia, rozładować napięcia. Jeśli włączenie się kobiet do świata pracy jest już problemem w dużej mierze rozwiązany, to celem na dziś jest usunięcie wszystkiego, co przeszkadza kobietom pięć się na najwyższy szczebel, sięgnąć po prawdziwą władzę w przedsiębiorstwach. Oto sedno całego problemu pracy zawodowej kobiet: uczestni-

czki kongresu w Zurichu dobrze sobie z tego zdawały sprawę.

„Kongres był serią seminariów – opowiada Ambra Poli, energiczna pani manager z Mediolanu i organizatorka kongresów. W skali międzynarodowej sytuacja na rynku pracy jest niejednolita i pełna sprzeczności. Zaintrygowała mnie wypowiedź przedstawicielki Szwecji, pani Barbo Dahlbom-Hall, która prowadzi w swym kraju kursy przeznaczone tylko dla mężczyzn. Otóż kiedy w Szwecji, na skalę niespotykaną w innych krajach nastąpiło rzeczywiste zawodowe równouprawnienie, wielu Szwedów załamało się psychicznie, a niektórzy z nich cierpią wręcz na głęboki kryzys tożsamości. Barbo Dahlbom-Hall pomaga swym słuchaczom odzyskać poczucie własnej wartości, uczy ich sztuki współżycia z kobietami w miejscu pracy i w życiu prywatnym. Kursy te to coś w rodzaju seansów zbiorowej psychoanalizy”.

Załamani Szwedzi to konsekwencja skrajna, rażący przejaw głębokiego stresu. Przewodnicząca włoskiej organizacji „Kobiety a Kariera”, zawsze elegancka i pełna zapału Federica Olivares,



mówi: „Agresja i napastliwość kobiet, a także uniki, izolowanie się, kryzysy nerwowe mężczyzn do niczego nie doprowadzą. Trzeba się spokojnie zastanowić. We Włoszech od dawien dawna dążymy do zgody, do porozumienia płci, również na płaszczyźnie zawodowej. Daje to nam przewagę nad innymi krajami. Teraz słucha się nas znacznie uważniej”. Kobiętom rzeczywiście trudno się wspiąć na wyższe szczeble kariery – przyznaje pani Olivares. A przyczyną zła nie jest staroświeckie machismo, ale po prostu powielanie pewnych tradycyjnych wzorców: na czele przedsiębiorstw stają ponad sześćdziesięcioletni mężczyźni, przywykli do jednolitego, jednopłciowego krajobrazu zawodowego. Obecnie, gdy o karierze zawodowej decydują nie tylko kwalifikacje, ale również przyjaźń, znajomości, kontakty, solidarność w jej różnych przejawach, nie należy się dziwić, że kolejni szefowie przedsiębiorstw pozostają wierni tym samym zwyczajom, wykluczającym na czołowych stanowiskach udział kobiet.

Cóż więc robić? Za granicą – jak mówi pani Olivares – dąży się do zorganizowania kursów oswajających z obecnością kobiet z zakładu pracy. W Stanach Zjednoczonych kursy te zwą się „uczuleniem na różnice”. Prowadzą je np. firmy Dupont, Avon, Johnson and Johnson. Jest to psychologiczna droga do osiągnięcia celu.

We Włoszech stosuje się taktykę, o której również była mowa w Zurichu. „Staramy się przekonać mężczyzn – tłumaczy pani Olivares – że większy udział kobiet w zarządzaniu przedsiębiorstwami bardzo sprzyja obecnym reformom. Bo przedsiębiorstwa powinny się zmieniać, to konieczność chwili. Zmiana polegająca na dopuszczeniu kobiet do wyższych stanowisk to tylko jedna z wielu zmian. Przedsiębiorstwa powinny stać się bardziej elastyczne, jeśli chcą zachować konkurencyjność w skali międzynarodowej”.

W istocie mamy teraz do czynienia z pewnym dość powszechnym zjawiskiem. Otóż dziesięć lat temu ludzie obierali pewną karierę, pewną drogę zawodową i niezmiennie, z ponurą determinacją podążali nią do końca. Dziś natomiast na rynku pracy zapanowała wielka ruchliwość: rzuca się posadę, aby dokształcić się lub gdzieś wyjechać, a po powrocie wraca się często już do innej firmy lub nawet do innego zawodu. „Jest to życie, wciąż od nowa – mówi pani Olivares. – Oznacza ono częste zmiany, przerzucanie się z jednego na drugi rodzaj działalności”. Nie mamy już więc

do czynienia tylko z ciągłością, ze schematami. Proszę zauważyć, że ten właśnie tryb życia, oparty na różnorodności, cyklicznych zmianach, bardzo odpowiada kobietom, ich psychice.

Przedsiębiorstwa i cały świat pracy powinny wyjść naprzeciw nowym potrzebom. Działalność zawodową należałoby zorganizować w sposób bardziej elastyczny, otwarty, aby nie była ona tak bardzo związana ze stałą obecnością tych samych osób w jednym miejscu.

Za powierzeniem kobietom odpowiedzialnych stanowisk przemawia też inny argument. Otóż obecnie zmienia się również sposób kierowania pracą zespołów ludzkich. Manager to już nie generał wydający rozkazy i nic więcej: manager to człowiek, który gotów jest słuchać, dyskutować, przekonywać. „Manager to ktoś, kto utrzymuje kontakty z innymi” – głosi napis na wielkim plakacie w fabryce firmy Sony w Kohda, niedaleko Kyoto.

„Przedsiębiorstwo przestaje mieć cokolwiek wspólnego z wojskowym stylem dowodzenia, z koszarami – tłumaczy pani Olivares. Nowoczesny styl zarządzania, oparty raczej na consensusie, porozumieniu, niż na hierarchii stanowisk, szczególnie odpowiada psychice kobiecej”. „Mężczyźni, popierajcie kobiety – będziecie zadowoleni”. Oto hasło kobiet sięgających po wszystkie stanowiska – łagodna technika uwodzenia, choć na płaszczyźnie zawodowej. „Raczej droga ku zgodnemu współdziałaniu – odpira pani Olivares. – Tę drogę proponujemy już od dwudziestu lat unowocześniając ją stopniowo. We Włoszech relacje między społecznościami mężczyzn i kobiet nie przysparzają tylu kłopotów, co w USA i innych krajach Europy, bo Włosi bardziej uczestniczą w życiu rodzinnym i przeważa u nas matriachalny model rodziny. Kobieta, mimo wszystko cieszy się we Włoszech większym poważaniem”.

Nasze dążenie do pogodzenia interesów obu stron, do satysfakcjonującego kompromisu, znajduje potwierdzenie w nic opublikowanych jeszcze wynikach badań przeprowadzonych na reprezentatywnych próbkach społeczeństw ośmiu krajów na temat relacji kobieta-rodzina-praca. Ankieta przyniosła 410 stronic danych. Mówi o tym Pado Anselmi z Eurisko. „Uderzyła mnie pewna sprzeczność. Z jednej strony bowiem włoscy reprezentanci płci obojga twierdzą, częściej niż przedstawiciele innych krajów, że praca zawodowa kobiet szkodzi życiu rodzinnemu: taki pogląd głosi 67% ankietowanych Włochów, wobec 35%

Amerykanów, 41% Anglików i 57% Niemców. Z drugiej jednak strony – 73% Włochów, a tylko 50% Amerykanów utrzymuje, że kobieta musi pracować zawodowo, jeśli chce czuć się niezależną i szczęśliwą. Skąd ta różnica opinii co do znaczenia pracy zawodowej dla samopoczucia kobiet?”. „Za granicą, w najbardziej świadomych warstwach społeczeństwa – odpowiada Anselmi – praca nie jest już podstawową wartością. Za granicą zachodzi jakby odwrót: kobiety, które mogą sobie na to pozwolić, wracają do domu”.

We włoskim parlamencie dyskutuje się nad projektem nowej ustawy, która proponuje trzy ważne innowacje. Po pierwsze – wprowadzenie stanowiska „doradcy do spraw równego traktowania płci”, który by miał szerokie uprawnienia, po drugie – możliwość zgłaszania sytuacji uznawanych za niesprawiedliwe na podstawie samych tylko danych statystycznych, po trzecie – wprowadzenie do niektórych przedsiębiorstw „specyficznych projektów zrywających z izolowaniem kobiet”. „Ostatni punkt jest wielką innowacją – wyjaśnia Franca Domaggio. – Zamierzamy poddać pod dyskusję sprawę stałych godzin pracy, hierarchii służbowej, zarządzania, kontroli, z myślą o wysunięciu na plan pierwszy odpowiedzialności indywidualnej. Dlaczego karierę zawodową mają robić tylko ci, którzy mogą pracować w godzinach nadliczbowych? Kobiety nie mogą dorabiać godzinami nadliczbowymi. Pracują przecież dodatkowo w domu, nie biorąc za to ani grosza, podczas gdy dodatkowa praca mężczyzn jest zawsze wynagradzana. Również pracę na pół etatu należy zorganizować w sposób bardziej elastyczny, aby nie była to tylko po prostu praca przez wyliczoną ilość godzin.

Mamy przed sobą perspektywę pracy elastycznej, „życia wciąż od nowa”, o którym mówiła Federica Olivares. Na każdym prawie poziomie, od roboczego kombinezonu, po biały kołnierz. Z rozmaitymi, specyficznymi wariantami, zależnie od rodzaju przedsiębiorstwa i pracy: sztywniejsze reguły panowałyby w fabrykach, gdzie pracuje się przy tokarce i robotach, bardziej elastyczne w sektorze usług.

Ale na wysokich szczeblach zarządzania rewolucja ta będzie niewątpliwie trudniejsza. Gdzie panują rządy twardej ręki, tam nawet krótka absencja w pracy może oznaczać utratę posady. Twój stołek zajmie ktoś inny. Albo – inna.

„La Stampa”

Sto pięćdziesiąt lat temu Balzac pisał o kobiecie Strzydziestoletniej: „Jej dusza nadal była piękna, choć opuściła ją młodość”. Pięćdziesiąt lat temu czterdziestoletnia Simone de Beauvoir konstatowała z melancholią, że oto zbliża się starość. Dzisiejsze czterdziestolatki, które socjolog francuski Evelyne Soler nazywa generacją gwiazd – mają znacznie lepsze samopoczucie i wydają się w pełni korzystać z awantazy swego wieku.

Młode

czterdziestolatki

Nie wszystkie jednak. Wiele kobiet, zamiast czerpać pełną garścią uroki późnej młodości (bo któż mówi dzisiaj o starości w wieku czterdziestu lat!), odwiedza gabinety lekarzy i psychologów. Ich fobie i stesy są podobne: poczucie samotności wynika z faktu, że dorosłe dzieci za chwilę opuszczą dom, lęk, że mąż – równolatek odejdzie do młodszej kobiety, poczucie niespełnienia, niedowartościowania. „Gdybym mogła mieć jeszcze raz dwadzieścia lat i zacząć wszystko od nowa” – powiadają. Ale czasu cofnąć się nie da. Można go natomiast zatrzymać, jak klatkę filmową, kiedy reżyser unosi dłoń i mówi „stop”.

Od chwili, kiedy stało się jasne, że szansa odnalezienia cudownego leku przeciwko starości jest znikoma, naukowcy postanowili zmienić kierunek działań. Tak, zamiast utopijnego poszukiwania wiecznej młodości, narodziła się idea „młodości przedłużonej”. Na tę prolongatę trzeba jedna zasłużyć. To znaczy zacząć wreszcie prowadzić planową gospodarkę zdrowiem i zasobami energii oraz mniej poświęcać się dla rodziny, natomiast znacznie bardziej zajmować się sobą: swoim wyglądem, ubiorem, wypoczynkiem, wreszcie realizacją wszystkich planów i zamierzeń, które dotychczas zawsze odkładało się na później.

Nigdy nie czułam się tak dobrze – powiedziała w dniu swoich czterdziestych urodzin Jane Fonda. Gwiazda filmowa pierwszej wielkości, działaczka polityczna i społeczna, dwukrotnie zamężna, matka trojga dzieci, twórczyni licznych ośrodków odnowy biologicznej i popularyzatorka aerobiku twierdzi, że swoją znakomitą formę zawdzięcza przede wszystkim pracy. „Wczoraj byłam młoda; dziś czuję się młoda” – mówi inna wielka, dziś blisko pięćdziesięcioletnia gwiazda kina międzynarodowego, Catherine Deneuve. „Nie przeraża mnie fakt upływu czasu – dodaje – lecz perspektywa złej starości”. Złej to znaczy, zdaniem

Catherine, starości zaniedbanej, niesprawnej, podatnej na wszelkie – prawdziwe i wyimaginowane – dolegliwości, malkontenckiej i nieestetycznej.

Jeśli jednak u wielkich gwiazd kina i show-businessu zachowanie dobrej formy to podstawowy warunek sukcesu, u innych kobiet – zajmujących się polityką, literaturą, dziennikarstwem, medycyną czy sportem – jest przede wszystkim receptą na sprawne funkcjonowanie w zawodzie i skuteczne przeciwstawianie się konkurencji, wszechobecnej i bezpardonowej. Margaret Thatcher przyznaje, że nie mogłaby działać równie efektywnie, gdyby nie doskonałe zdrowie i rozpoczęta jeszcze przed laty wieloletnia, konsekwentna dbałość o dobrą formę fizyczną, co w połączeniu z poparciem ze strony męża składało się na harmonijny „image” Żelaznej Lady.

SPOSÓB NA MŁODOŚĆ

Jednym z wielu sposobów na młodość są dzieci. Dlatego wiele kobiet (niekoniecznie sławnych i bogatych) decyduje się na urodzenie pierwszego lub kolejnego dziecka w tym właśnie wieku, do niedawna uważanym za krytyczny. Lekarze, dawniej odradzający podobne eksperymenty w obawie przed zwiększoną szansą urodzenia dziecka genetycznie upośledzonego, dziś sami namawiają swoje czterdziestoletnie pacjentki do rodzenia. Bezpieczeństwo gwarantują im przecież powszechne dziś badania prenatalne, eliminując możliwość urodzenia dziecka z zespołem Downa bądź innymi cechami trwałego upośledzenia. Dla niektórych czterdziestolatek pierwsze dziecko w tym wieku jest potwierdzeniem własnych osiągnięć. Ich kariera zawodowa jest faktem, a odroczone w czasie macierzyństwo nie jest przeszkodą w osiągnięciu wytyczonych celów. Tak przynajmniej utrzymuje Christine Ockrent, znakomita francuska prezenterka i dziennikarka telewizyjna, uważana, obok Oriany Fallacci i Barbary Walters, za jedną z najlepszych na świecie publicystek społeczno-politycznych. Mając 41 lat urodziła – jako kobieta niezamężna – zdrowe i upragnione dziecko, a fakt ten odnotowały niemal wszystkie światowe magazyny – od popularnego „Paris Match” począwszy, a na plotkarskim „People” skończywszy.

„Kiedy miałam dwadzieścia lat, byłam zwariowana na punkcie piosenki. Nic innego się nie liczyło” – mówi Alice Dona, znana piosenkarka francuska, która niedawno obchodziła czterdzieste trzecie urodziny. „Kariera, małżeństwo, dzieci – oto bilans minionych czterdziestu lat, bilans na pewno dodatni. Dlatego mogłam zacząć wszystko od nowa, niejako od zera. I stało się: zakochałam się w młodszym od siebie mężczyźnie, przypadkowo poznanym w pociągu. Zamieszkałam w innym mieście. Potrzeba dzielenia się sobą, chęć ponownego dzielenia



z kimś życia stała się dla mnie powrotem do młodości, źródłem energii i wiary w siebie, a przede wszystkim odnalezieniem raz jeszcze smaku i sensu życia". Oto credo Alice – szczęśliwej czterdziestolatki, kochającej i kochanej.

To takie ważne – kochać i być kochaną – mówią wszystkie te, którym czterdzieste urodziny przynoszą świadomość dobrze wykorzystanych szans. Wspomniana już Christine Ockrent, gwiazda francuskiego dziennikarstwa telewizyjnego, autorka dwóch książkowych bestsellerów i matka małego Aleksandra, uważa, że pierwsze czterdzieści lat życia to pasje i zmagania, nadzieje i zdobywanie doświadczeń. Po czterdziestce, korzystając z dotychczasowych osiągnięć trzeba żyć równie intensywnie, ale spokojniej. A więc nie spać się w drobiazgach, nie oczekiwać zbyt wiele, realistycznie oceniać ludzi i wydarzenia. A kochać mniej zaborczo, z większą dozą tolerancji ... i poczuciem humoru.

Podobnie wydaje się myśleć Sylvie Vartan, ongiś gwiazda piosenki młodzieżowej, była wieloletnia żona słynnego idola rocka, Johnny Hallidaya. Po burzliwych latach znaczonych rozstaniem i powrotami męża, wypadkami samochodowymi oraz kaprysami publiczności, czterdziestoletnia Sylvie odnalazła drugą młodość w Kalifornii, gdzie mieszka z drugim mężem, impresario i producentem Tonym Scotti i synem z pierwszego małżeństwa, Davidem. Tu, pod troskliwym okiem męża numer dwa zmieniła całkowicie swój styl estradowy, z tuzinkowej piosenkarki o wąłym głosiku stając się gwiazdą międzynarodowego show-businessu. Wysportowana, pogodna, nadal bardzo piękna, dzieli Sylvie swój czas między występy, dom oraz patronat nad karierą syna, który obiecująco zadebiutował jako piosenkarz i kompozytor. Gasząc świeczki na urodzinowym torcie, Sylvie Vartan powiedziała: „Najbliższe czterdzieści lat mam zamiar poświęcić na powtórkę minionych czterdziestu. To będzie jakby drugie życie, ale lepsze, ponieważ dokonałam bilansu zysków i strat”.

SUPERAKTYWNE

Miłość? Tak, ale jeszcze ważniejsza jest praca, powiadają czterdziestolatki superaktywne, w niej właśnie upatrując źródła swej formy fizycznej i psychicznej. Czasem jest to zawód wybrany „na życie”, który teraz po dwudziestu i więcej latach pracy nadal przynosi satysfakcję i sukcesy, stabilizację i pieniądze. Przykładem takiej pięknej i trwałej kariery jest Ewa Osińska – znakomita polska pianistka zamieszkała od lat we Francji, która występuje na całym świecie z koncertami z cyklu „Chopin nieznanym”, propaguje i przybliża muzykę polskiego geniusza. Inne piękne czterdziestoletnie, jak np. Francoise Hardy, modna 25 lat temu wokalistka młodzieżowa czy Jane Birkin, sławna przed laty odtwórczyni erotycznych piosenek Serge Gainsbourga, całkowicie zmieniły swoje emploi.

Francoise Hardy zajęła się astrologią, traktowaną jako poważna pasja naukowa wsparta rzetelną wiedzą, z której korzystają obecnie zarówno redakcje czasopism, jak psychologowie, a nawet lekarze. Napisała dwie książki, z których druga „Astrologia uniwersalna”, okazała się autentycznym bestsellerem. Cóż, wszyscy jesteśmy ciekawi siebie, swoich rytmów zodiakalnych, cykli planetarnych, które rządzą naszym przeznaczeniem, słowem – owych sił nieznanych, na które nie mamy wpływu, a których świadomość może z czasem otworzyć jakieś zamknięte drzwi i ułatwić rozwiązanie życiowych problemów. Francoise, która zaczęła śpiewać w wieku 15 lat, ponieważ – jak mówi – było to antidotum na samotne, smutne dzieciństwo, dopiero wtedy odnalazła spokój i poczucie bezpieczeństwa, kiedy zmieniła zawód i tryb życia – i kiedy przekroczyła czterdziestkę.

Podobnie Jane Birkin. Ongiś czarująca starletka, aktorka „rozbieranych” filmowych epizodów, dziś, po czterdziestce, odnosi wreszcie sukcesy jako aktorka. Jej ostatni film: „Jane B. przez Agnes V.”, wyreżyserowany przez znaną twórczynię filmu kobiecego Agnes Vardę, odniósł wielki sukces; ale nie tylko z powodu doskonałej roli Jane, ale także w wyniku pracy ekipy filmowej, która składała się w większości z kobiet w średnim wieku; rzecz we Francji niecodzienna i szeroko komentowana w prasie. „Przekroczyłam czterdziestkę i po raz pierwszy w życiu czuję się dobrze w swojej skórze: właśnie taka, z pierwszymi zmarszczkami, pasmem siwych włosów, z połową dawnych złudzeń. Teraz pracuję jak nigdy, śpię lepiej niż kiedykolwiek i po raz pierwszy w życiu robię to, na co mam ochotę” – mówi Jane Birkin. Bo czterdziestka to nie tylko czas smakowania urody dojrzałego życia, ale i czas mądrego nim pokierowania.

KRYSTAŁ ZAMIAST SKALPELA

W wielu klinikach świata przed podjęciem ostatecznej decyzji o operacji stosuje się z dużym powodzeniem **leczenie kryształami**, który działa podobnie jak laser lecz nie powoduje skutków ubocznych.

JEDYNA W CHICAGO DYPLOMOWANA BIOENERGOTERAPEUTKA

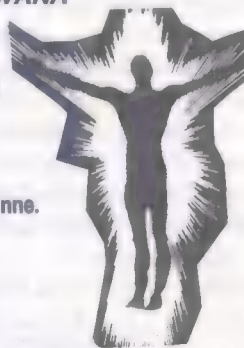
Która dzięki naturalnym metodom leczenia oraz kryształom niesie skuteczną pomoc w takich schorzeniach jak:

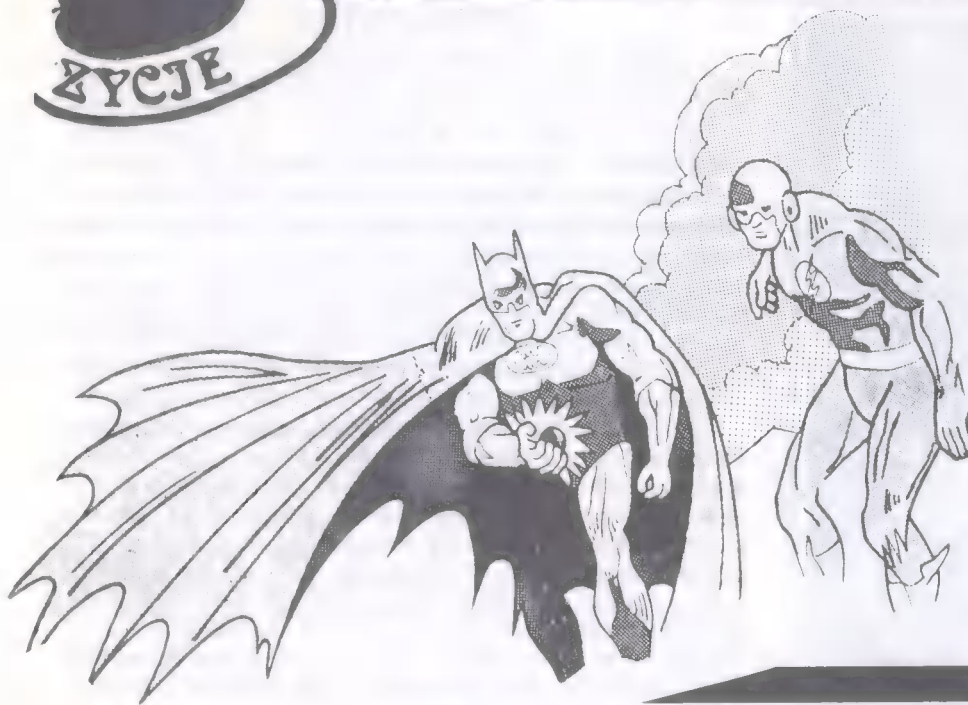
kamice ♦ zmiany zwyrodnieniowe
choroby kobiece, układu pokarmowego,
układu krążenia
nerwobóle ♦ nerwice ♦ stany pourazowe i inne.

**JEŚLI NIKT CI NIE POMÓGŁ,
PRZYJDŹ DO MNIE**

Wizyty po uprzednim umówieniu:

tel.: (312) 792-2028





jak największych strat" – pisano w liście wysłanym do „New York Timesa” z biura adwokata McDonalda, Josepha Califano.

Ani Sokolof, ani gazeta nie dały się zbić z tropu. Czytelnicy „New York Timesa” dowiedzieli się, że hamburgery McDonalda „wciąż jeszcze” są za tłuste, a frytki „wciąż jeszcze” nabierają swej złosistej barwy w wołowym łoju. Ponadto Sokolof poinformował o wynikach ankiety przeprowadzonej przez Instytut Gallupa. Prawie jedna trzecia dorosłych Amerykanów słyszała o jego pierwszym ogłoszeniu; 38% – ok. 21 mln podało, iż ograniczyło swe wizyty w restauracjach z hamburgerami. W trzy tygodnie później z centrali McDonalda w

Demokracja Konsumentów

Phil Sokolof wyprasza sobie nadawanie mu etykiety apostoła zdrowia. Nie lubi również tytułu „bojownika przeciw tłuszczowi i cholesterolowi”, jaki nadała mu jedna z prowincjonalnych gazet amerykańskich. Nie, powiada ten multimilioner z Omaha w stanie Nebraska, jemu chodzi tylko o to, by ratować ludzi przed zawałem. Wyłącznie o to.

Na McDonalda, największego producenta hamburgerów, dysponującego 11 tys. filii w 52 krajach i 22 mln klientów dziennie na całym świecie, Sokolof działa niczym płachta na byka. „Podstępne, bezcelne, wprowadzające w błąd, siejące strach zamiast informacji” – tak nazwała jedna z rzeczniczek McDonalda całokolumnowe ogłoszenia, które Sokolof opublikował na łamach „New York Timesa”, „Wall Street Journal” i dziesięciu innych dzienników. Tytuł kampanii: „Zatrucie Ameryki”.

Pierwsze ogłoszenia ukazały się przed rokiem. „McDonald, twoje hamburgery są za tłuste!” pisał Sokolof i wzywał sieć barów szybkiej obsługi do obniżenia o 10% zawartości tłuszczu w kotlecikach oraz do zrezygnowania z łoju wołowego przy smażeniu frytek. Firma zareagowała po-

grózkami. „Ogłoszenie obliczone jest na to, aby przysporzyć McDonaldowi

Oak Brook w Illinois nadeszła notka dla prasy: „McDonald podaje do wiadomości swą decyzję gotowania frytek w stu procentowym oleju roślinnym bez zawartości cholesterolu”.

Jak zapewniła rzeczniczka firmy Melissa Oakley, zwrot od łoju do oleju nie miał nic wspólnego z kampanią Sokolofa, lecz był wynikiem ośmioletnich testów. McDonald zareagował



po prostu na zmianę trybu życia i nawyków żywienia swoich klientów. „Proszę samemu ocenić” – stwierdza sucho milioner z Omaha i dodaje nieco bardziej euforycznie: „Konsumenci amerykańscy są w stanie przenosić góry. Właśnie zdobyli górę McDonalda”.

To biblijne porównanie przedsiębiorcy zaprawionego w bojach z przyspieszającym zawał cholesterolu od czasu własnego zawału w 1966 r. może być nieco przesadzone, ale w jednym Sokolof na pewno ma rację. Amerykańscy konsumenci zorientowali się, w jaki sposób można zmusić przedsiębiorcę do zmiany jego polityki. Grupy konsumenckie i kobiece, obrońcy zwierząt i organizacje ochrony środowiska nie stosują już wyłącznie demonstracji, by przekazać swe przesłanie opinii publicznej. Boykot produktów, kampanie reklamowe, akcje listowne i telefoniczne to elementy nowej strategii, której działanie jest niejednokrotnie bardzo skuteczne. „Celuj w znane firmy, które są pod presją konkurencji i niszc ich korzystny dotychczas wizerunek” – ukazuje sposób postępowania Todd Putnam, wydawca „National Boycott News” w Seattle. Putnam przeprowadza obecnie około 200 akcji bojkotu, dwukrotnie więcej, niż przed rokiem.

Przed 110 laty irlandzcy najemnicy odmówili płacenia czynszu angielskiemu poborcy, Charlesowi Boycottowi. Taktika ta jest w Stanach Zjednoczonych znana od dawna. Już w latach dwudziestych związki zawodowe zastosowały bojkot wobec swych pracodawców. Teraz grupy interesów wykorzystują potęgę konsumentów dla własnych celów i we własnym interesie politycznym. „Naszą misją jest przemiana społeczna” – wyjaśnia Myra Alberson z wpływowej nowojorskiej Rady ds. Priorytetów Ekonomicznych (CEP).

CEP sprzedał 700 tys. egzemplarzy książki pod tytułem „Zakupy dla lepszego świata”, w której radzi konsumentom, gdzie jakie towary powinni kupować. Kryterium nie jest przy tym jakość produktu. Setki firm amerykańskich bada się i ocenia pod kątem ochrony środowiska, nastawienia wobec kobiet i mniejszości, zaangażowania w przemysł zbrojeniowy lub w RPA, jak też finansowa-

nia przedsięwzięć o charakterze socjalnym.

„Przemysł stara się, by czarne owce nie mogły odzyskać swoich klientów, którzy kiedyś się od nich odwrócili” – komentuje Herbert Chao Gunther, szef agencji reklamowej Public Media Centher w San Francisco, wyspecjalizowanej w kampaniach bojkotu, zmianę sposobu myślenia szefów niektórych przedsiębiorstw. Gunther zorganizował jedną z najskuteczniejszych kampanii przeciwko firmie o znanej nazwie. Gigant branży artykułów spożywczych J.J. Heinz ogłosił, że nie będzie już rozprowadzał tuńczyka łowionego w sieci, w które mogłyby również zaplatać się delfiny. Tysiące ssaków morskich ginęło w ten sposób w męczarniach.

Nie tylko Heinz wyczuł, co się dzieje i zareagował. Sieć barów szybko obsługi Burger King – po kampaniach w środkach masowego przekazu – obiecała wstrzymać import wołowiny z Ameryki Południowej przyczyniając się tym samym do ratowania lasów tropikalnych, a Ravlon, jedna z czołowych firm produkujących kosmetyki, reklamowała nowy krem zapewniając, że został on opracowany bez stosowania jakichkolwiek eksperymentów na zwierzętach. W ten sposób przedsiębiorstwo zakończyło długoletnią walkę z nowojorskim obrońcą zwierząt, Henry Spirą. „Ile królików oślepia Revlon w imię urody swoich klientek?” – pytał Spira w ogłoszeniach na łamach „New York Timesa”.

Wszystko to świadczy, iż Stany Zjednoczone są na drodze do prawdziwej „demokracji konsumentów” – stwierdza Herbert Chao Gunther. Panująca większość zabrała się teraz do mniejszości, której w zwariowanej na punkcie zdrowia Ameryce coraz trudniej jest oddawać się swemu nałogowi: palaczy. Wezwanie do bojkotu przemysłu tytoniowego celuje w samo serce kapitalizmu amerykańskiego, w nowojorską Wall Street. Motto brzmi: disinvestment. Pierwszy krok uczynił niedawno szacowny uniwersytet Harvarda, gdy ogłosił sprzedaż wszystkich akcji producenta wyrobów tytoniowych Philipa Morrisa. Rzecznik uniwersytetu Dan Steiner stwierdził: „Nie chcemy już mieć nic wspólnego z nazwiskiem Philipa Morrisa”.

„Die Zeit”

Oszczędzanie jest kroczeniem za życia za własnym pogrzebem. Tę przyjemność należy pozostawić innym.

Ludwik Hirsztfeld

Żartok kopie sobie grób własnymi zębami.

(przysłowie francuskie)

Chory z głodu nie umiera.

(przysłowie polskie)

Ten, kto siedzi tyłem do przeciagu, siedzi przodem do śmierci.

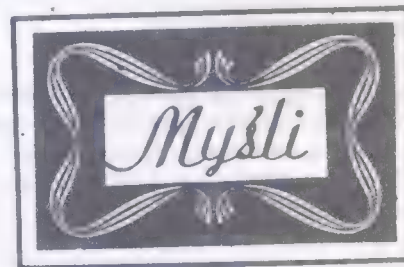
(przysłowie hiszpańskie)

Wygnań trzy rzeczy: bogactwo, demony, zbytki.

(przysłowie łacińskie)

Pracuj, jakbyś miał żyć wiecznie, postępuj, jakbyś miał umrzeć jutro.

(przysłowie tureckie)



Osoby, które cię zapewniają, że potrafią wyleczyć chorobę, traktuj jak wróżkę.

George Bernard Shaw

Istnieje pewien zysk z ubóstwa – lekarz wyleczy cię szybciej.

Frank McKinney Emerson

Strzeż się młodego lekarza i starego golibrody.

Benjamin Franklin

Częścią kuracji jest chęć, aby zostać wyleczonym.

Seneka

Nie uraziwszy – nie uleczy rany.

Andrzej Maksymilian Fredro

Najlepszym lekarstwem jest łóżko pacjenta.

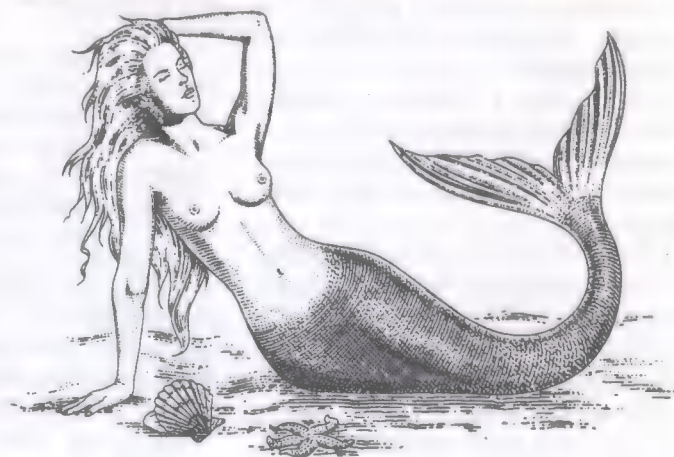
(przysłowie włoskie)

Dziewczynka spała. Rodzice od czasu do czasu zbliżali się do niej jakby chcąc się upewnić, czy sen jej jest mocny i czy nie zrzuciła z siebie ubranka. Ale dziewczynka naprawdę mocno spała, na dodatek wcale nie była ubrana. Urodziła się i spała bowiem nie w pościeli, lecz w wodzie, w Morzu Czarnym. Teraz od stóp do głów okrywała ją ciepła morska woda. Rodzice kolejno podpływali do niej, głośkali, przytulali, jakby nie mogli uwierzyć, że oto niecałą godzinę temu, urodziła się im córeczka, a jej kruche ciało, zanim pojawiło się na świecie, już okryła woda. W chwilę później rodzina Bagriańskich, mama Katia i tata Władimir oraz ich nowo narodzona córka Eja, odbyła swą pierwszą „przechadzkę” – wpław przez Morze Czarne...

Nie na każdej jeszcze plaży można zobaczyć poród w wodzie, ale dziś już zjawisko to trudno nazwać sensacją. Zdarzają się one coraz częściej nie tylko w ZSRR, ale także we Francji, USA i krajach skandynawskich.

Dotychczas w ZSRR zanotowano kilkaset takich porodów w wodzie: w morzu lub też w domu w wannie. Nie było też ani jednego przypadku zakłóceń w takich porodach lub powikłań. Fakty te wydają się potwierdzać teorię dr. Igora Czarkowskiego – wynalazcy tej metody rodzenia, że pozwala ona na lżejszy i bardziej naturalny poród, który daje dziecku komfort przejścia ze środowiska wodnego do tego samego, a matce pozwala uniknąć bólów i urazów okolicy porodowych.

Dziś jeszcze dokładnie nie wiadomo, co odczuwa dziecko podczas aktu przychodzenia na świat. Wiadomo, że opuszczając bezpieczne macierzyńskie wnętrze musi pokonać ogromną siłę przyciągania ziemskiego. Do tego potrzebna jest cała nagromadzona przez dziecko energia. To z kolei sprawia, że zapotrzebowanie dziecka na tlen wzrasta 3-, a nawet 4- krotnie. Zważywszy, że ostatnie badania potwierdziły ścisły związek pomiędzy pierwszymi minutami życia dziecka a jego dalszym rozwojem fizycznym i umysłowym na ukształtowanie się jego psychiki – poród w wodzie, który niweluje siłę przyciągania ziemskiego i pozwala dziecku zachować nagromadzoną energię i zużyć ją na rozwój organizmu może być o wiele korzystniejszy. Wydaje się to potwierdzać takie zachowanie dzieci, które już w chwilę po narodzinach zadziwiają energią ruchów. Jak twierdzi dr. Czarkowski, dzieci, które przyszły na świat w wodzie, lepiej się rozwijają, są silniejsze i bardziej odporne, od razu też umieją pływać, a w kilka miesięcy później są w stanie przepłynąć kilometr. Takie dzieci o wiele rzadziej chorują, a jeśli się to zdarzy, w leczeniu wystarczy zastosować jedynie masaż, kąpiele wodne, na zmianę



NARODZINY W MORZU

zimne i ciepłe, a w skrajnych przypadkach napar z ziół. Organizm sam zwalcza chorobę.

Aby taki poród przebiegał sprawnie, ważne jest przygotowanie matki. Ćwicząc pływanie, uelastycznia ona stawy biodrowe, a to sprawia, że poród, nawet przy największej główce dziecka, przebiega lżej niż na lądzie. Przy porodzie Ei Bargańskiej obecny był przedstawiciel WHO – dr Wagner. Jego stosunek do tego, co zobaczył był jednoznaczny. Jest za porodami w wodzie. Ale metoda ta nadal ma więcej przeciwników, niż zwolenników, mimo że dr Czarkowski ogłosił ją ponad 40 lat temu. Wśród argumentów przeciwników wymienia się niesterylne środowisko wodne (w przeciwieństwie do środowiska w łonie matki) oraz zimną, niekiedy szokującą temperaturę wody, a także obawę przed powikłaniami przy porodach. W jaki sposób np. można pomóc matce, gdy dojdzie do krwotoku, co się przecież zdarza przy porodach?

Zwolennicy argumentują: nie zawsze środowisko, w którym dziecko przychodzi na świat metodą tradycyjną jest sterylne, nie wszystkie dzieci przecież rodzą się w szpitalach. Temperatura powietrza w pomieszczeniach, w których następuje poród też jest różna. A jeśli chodzi o krwotoki, to wydaje się, że właśnie poród w wodzie zapobiega im. Jak już to zostało powiedziane, dotychczas nie zanotowano ani jednego krwotoku, ani żadnego innego powikłania przy porodzie w wodzie. Zdaniem większości lekarzy jednak, argumenty te nie są przekonujące. Może dlatego, że – jak twierdzą złośliwi – metoda dr. Czarkowskiego nie została wypróbowana wcześniej w laboratoriach akademii medycznych...

Na razie na południowy brzeg Morza Czarnego nadal przyjeżdżają kobiety, aby tu urodzić swe dziecko, nierzadko drugie i trzecie... Czasem z rodzicami, którzy właśnie tu powitali swego pierworodnego.

Ta metoda nie zaszkodzi

CORAZ SCEPTYCZNIEJ ODNOSIMY SIĘ DO MEDYCyny OFICJALNEJ

Mody na różne leki i kuracje przeważnie szybko i bezpowrotnie przemijały. Często późniejsze badania potwierdzały zabójcze działanie niektórych medykamentów. Medycyna alternatywna, mimo wszystko stwarza jakby większe poczucie bezpieczeństwa – niemiło jest wpadać w farmakologiczne „pułapki” ani wystawiać organizm na pastwę eksperymentów chemii...

Leczenie chorób przez nakłuwanie skóry igłami w starożytnych Chinach znane już było 5000 lat temu! Zdumiewające, jak dużo wówczas wiedzano o anatomii i fizjologii człowieka i jakże często współczesna nauka korzysta z doświadczeń medycyny Wschodu.

Pierwsze próby leczenia akupunkturą zaczęły się od nakłuwania kamykami zwanymi Ban-Szi i przypiekania rozpaloną hubą kory brzozonej lub... czosnkiem. Najstarsze przepisy mówią także, że kiedyś pacjent musiał koniecznie leżeć na worku z ryżem, a lekarz uwzględniać wiele okoliczności towarzyszących zabiegowi: czy igłę wkuwa w czasie wdechu, czy wydechu chorego, jaki jest dzień tygodnia, godzina, a nawet położenie Księżyca!

Oczywiście żadna z tych reguł już dzisiaj nie obowiązuje, a przywracaniem zdrowia metodą igłoterapii zajmują się wyspec-

jalizowane ośrodki. Na czym opiera się leczenie akupunkturą? Za punkt wyjścia przyjmuje się istnienie w każdym żywym organizmie (oprócz znanych biofizycznych energii) innego rodzaju energii, siły vitalnej, krążącej zawsze tymi samymi ścieżkami. Ona rzutuje na zewnątrz, tworząc na powierzchni ciała, na skórze pasy – tak zwane południki – których każdy połączony jest z jednym, jakimś głównym narządem. Takich dróg przepływu energii vitalnej, o których wiemy dzięki starochińskiej medycynie, jest kilkanaście. Choroba odbija się na całej przestrzeni swego południka. Na przykład południk żołądka – od nosa

przez skroń przechodzi do dołu na kąt żuchwy, stąd na szyję i przez piersi, brzuch, zewnętrzną stronę nogi aż do drugiego palca stopy. Przez zastosowanie akupunktury zostaje przywrócona równowaga energetyczna, odblokowane kanały umożliwiają swobodny, nie zakłócony przepływ energii, co jest podstawowym warunkiem prawidłowego funkcjonowania wszystkich narządów. Punkty nakłuć leżą właśnie wzdłuż tych południkowych dróg. Jest ich 693, w tym 150 podstawowych.

Jakie choroby najsukuteczniej poddają się refleksoterapeutycznym metodom leczenia bodźcowego? Praktyka lekarska dowiodła, że wszelkiego rodzaju nerwice, alergie, niedomogii serca, wahania ciśnienia krwi, także schorzenia reumatyczne i kręgosłupa.

Medycyna chińska, tak starożytna jak i współczesna, przykładą wiele wagi do prawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego. Właściwie wszystko tłumaczy stanami psychicznymi. Z emocji wywodzą się wszelkie choroby, nawet bakteryjnowirusowe, które ujawniają się wówczas, kiedy szwankuje nasz system nerwowy. Jeśli jest „w porządku” – możemy się nie bać zarazków. Zatem konieczne (dla zdrowia!) jest panowanie nad emocjami, a wiedzieć nie zaszkodzi, że... gniew może doprowadzić do zapalenia wątroby i pęcherzyka żółciowego, natomiast zmartwienia rujną śledzionę.

Jeśli więc organizm zasygnalizuje, że dzieje się coś niedobrego, zamiast sięgnąć po kolejną tabletkę – a spożywamy ich dużo za dużo, ze skutkiem przeciwnym do zamierzonego – spróbujmy inaczej zwalczyć przykry stan: zaaplikować sobie serię zabiegów akupunkturowych w specjalistycznym gabinecie, albo wykorzystać przystępniejszą formę tej metody leczenia – akupresurę, polegającą na uciskaniu lub masowaniu (przez 7 do 10 sekund) odpowiednich punktów refleksyjnych. Na przykład przy katarze ulgę może przynieść uciskanie nosa tuż pod skrzydełkami przy krawędzi kostnej. Ból zęba złagodzimy uciskiem punktu znajdującego się dwa centymetry nad odpowiednim uchem. Kiedy boli gardło, także można sobie pomóc – uciskając grzbiet dłoni ponad palcami wskazującym i serdecznym. Stan napięcia nerwowego, zamiast „czymś na uspokojenie”, można inaczej zlikwidować: jeden z punktów znajduje się pod kolanem, nieco na zewnątrz. W tym miejscu rozpoczynamy uciskanie. Następnie punkt na środku czoła, później zagłębienie z tyłu głowy, u podstawy czaszki.

Metoda leczenia aż tak prosta, nie budzi wątpliwości. Należy spróbować – bez ryzyka, że zaszkodzi.



CHIŃSKI MASAŻ

czyli akupresura

Często narzekamy: źle się czuję, jestem słaby, zmęczony, boli mnie głowa, mam wysokie lub niskie ciśnienie, bolą mnie korzonki, nie mogę spać, jestem zdenerwowany. Skarżą się kobiety, mężczyźni, nierzadko słysząc to od dzieci. W takich sytuacjach najczęściej samowolnie zażywamy jakieś leki. Pomogło to babci, przyjaciółce, to pomoże i mnie.

Leki przeciwbólowe, uspokajające zażywa się łatwo: tabletką, łyk wody do popicia i człowiek czuje się cudownie uzdrowiony. Ustąpił ból, nastąpiło uzdrowienie, człowiek łagodnie zasypia. Niektóre lekarstwa mają jednak pewną podstępą charakterystyczną cechę. Ponieważ są łatwo dostępne, bardzo szybko można się do nich przyzwyczaić, a nawet uzależnić! Długotrwałe używanie niektórych leków, przede wszystkim przeciwbólowych i uspokajających, powoduje systematyczne zatrucie ludzkiego organizmu.

Legendarny chiński Żółty Cesarz już w zamierzonych czasach postanowił zamiast leków stosować akupresurę, czyli nacisk na określone punkty na ciele. Przynosiło to ulgę w chorobie, często zapobiegało różnym niedyspozycjom ciała i ducha. Z akupresury wywodzi się akupunktura, która jest bardziej skuteczna na różne dolegliwości, ale nie każdy godzi się na jej stosowanie ze względu na dodatkowy ból, jaki wywołuje nakłucie igłą. Obie te metody mają jednak istotną zaletę. Zmniejszają używanie lekarstw lub powodują ich całkowite odstawienie.

Nie chodzi tu o przeciwstawienie tradycyjnej metody chińskiej współczesnej medycynie zachodniej. Nie powinny się one wykluczać, wręcz przeciwnie, powinny osiągnąć syntezę tego, co najlepsze i najbardziej skuteczne dla dobra i zdrowia człowieka. Jeżeli konieczne jest użycie lekarstwa, należy je stosować dla ratowania zdrowia i życia. Kiedy jednak

można posłużyć się masażem punktowym, należy go stosować i zrezygnować z leku.

Według poglądów chińskiej medycyny ludowej choroby powstają wskutek zaburzenia krążenia energii „Qi”, którą dziedziczy się od rodziców. Energia ta składa się z dwóch elementów: czynnika „Yang” znajdującego się w kosmosie i czynnika „Yin” przekazywanego człowiekowi wraz ze spożywanymi pokarmami.

Energia „Yang” jest zmagazynowana w żołądku, pęcherzyku żółciowym, jelicie cienkim, jelicie grubym, pęcherzu moczowym i w potrójnym ogrzewaczu. Energia „Yin” natomiast jest w sercu, wątrobie, śledzionie-trzustce, nerkach, płucach i osierdziu. Od tych narządów przyjęły się nazwy poszczególnych kanałów zwanych meridianami. Uzupełnione są one jeszcze dwoma: głównym regulatorem przednim i głównym regulatorem tylnym. Krążenie energii „Yang” i „Yin” odbywa się w tych meridianach. Ponieważ człowiek uważany jest za mikroświat łączący się z makroświatem, jakim jest kosmos, więc energia z kosmosu i Ziemi przenika do wnętrza człowieka przez punkty rozmieszczone na meridianach. Kiedy tak, kiedy nie?

Przez stosowanie akupresury lub akupunktury można wyrównać zaburzenia energii, przywracać dobre samopoczucie i zwiększać odporność. Aby osiągnąć spodziewany efekt, należy być cierpliwym, przyswoić sobie właściwe wiadomości i konsekwentnie je stosować.

Trzeba jednak mieć świadomość, że ta chińska metoda leczenia nie jest panaceum na wszelkie dolegliwości. Istnieje wiele przeciwwskazań w jej stosowaniu. Są to:

1. Choroby skóry: rany, ropnie, grzybica, itp.,
2. nowotwory,
3. zapalenia żył,
4. choroby krwi,
5. czynna gruźlica,
6. czynny wrzód żołądka i dwunastnicy,
7. krwawienia z przewodu pokarmowego,
8. nieprawidłowe krwawienia z macicy,
9. miesiączka,
10. choroby ginekologiczne.

Stosowanie masażu w dolegliwościach natury ogólnej, jak: zmęczenie, skurcz mięśni, bezsenność, bóle głowy, bóle w okolicy łędźwiowo-krzyżowej, szyi i barków, bóle zębów oraz dolegliwości nerwicowe, jak np. zaburzenia potencji płciowej, moczenie nocne itp. przynosi poprawę lub ustąpienie przykrych dolegliwości. Akupresura na użytek codzienny nie wymaga wysokich kwalifikacji zawodowych. Zwykła ostrożność nie pozwoli na popełnienie błędów.

Przygotowanie do zabiegu wymaga czystych i ogrzanych rąk, obciętych i opilowanych paznokci, aby nie zadrapać skóry i nie wetrzeć infekcji.

Przed masażem, jeśli stosujemy go sami, należy przede wszystkim wyłączyć się z codziennych niepokojów i obowiązków. Rozluźnić odzież, odsłonić miejsca, które mają być masowane. Pomieszczenie powinno być przewietrzane, ciepłe i możliwie ciche. Położyć się na tapczanie lub na podłodze, ale na materacu lub miękkim rozścielonym pledzie. Nie zawsze wykonywanie masażu same-

Wbrew obiegowym opiniiom stres jest człowiekowi potrzebny do życia, ponieważ jego normalna dawka zwiększa aktywność i odporność psychiczną, ułatwia przystosowanie i elastyczność w działaniu.

AKUPRESURA

w usuwaniu stresów



mu sobie jest możliwe, niekiedy trzeba o to poprosić drugą osobę, ale również znającą zasady masażu i rozmieszczenie punktów na ciele.

W akupresurze stosuje się rytmiczny ucisk na określony punkt seriami z częstotliwością około 120 razy na minutę, a z przerwami 5-sekundowymi. Seria ucisków lub masażu okrężnego w lewo lub w prawo nie powinna trwać dłużej niż 5 do 15 sekund. Przed zastosowaniem masażu ciało tej okolicy powinno być rozluźnione przez delikatne głaskanie i nacieranie. Masaż punktowy wpływa uspokajająco, jeśli ucisk jest silny, ale nie bolesny, i prowadzący okrężnie w lewo. Natomiast ucisk słaby, delikatny i prowadzący okrężnie w prawo działa pobudzająco. Punkty uciskamy opuszkami palców: kciuka (I), wskazującego (II) lub środkowego (III). Ucisk powinien być spokojny, nie nerwowy i prostopadły do aktywnego punktu. Punkty aktywne rozpoznaje się po ich wzmożonej bolesności przy silniejszym nacisku.

Pрекroczenie tej „normalnej” dawki odczuwamy jako zmęczenie i znaczne wyczerpanie. Zwykle do usunięcia tych dolegliwości wystarcza normalny sen i nocny odpoczynek, czasami szybki spacer na świeżym powietrzu lub krótka popołudniowa drzemka. Jeżeli to nie pomaga, wtedy mogą wystąpić różne choroby wskutek przeciążenia organizmu, a także jego zatrucia nikotyną i alkoholem, po które często sięgamy w trudnych sytuacjach. Pojawić się może bezsenność, owrzodzenie żołądka i dwunastnicy, migrena, astma, choroba wieńcowa serca. Aby te dolegliwości się nie rozwinęły, możemy stosować akupresurę lub – jak inni to określają – manupunkturę. A więc przy znacznym zmęczeniu uciskamy punkty:

— punkt Tou-wei (ochraniacz głosu) położony jest ok. 1.5 cm ku tyłowi od kąta przedniej granicy włosów w zagłębieniu skroniowym. Średnio mocne uciskanie i masowanie w lewo, opuszką wskaziciela, (rys. 1);

— punkt Shen-men (brama Boga) na uchu, umieszczony w zagłębieniu na wzgórku między dwoma ramionami w części górnej małżowiny usznej. Delikatny masaż opuszką V palca po obu uszach, (rys. 2);

— punkt Ho-Ku (zakryta dolina) znajduje się we wgłębieniu na krawędzi drugiej części śródreżca. Mocny ucisk opuszką wskaziciela okrężnie w lewo (przeciwnie do ruchu wskazówek zegarka), (rys. 3);

— punkt Tsju-czi (kręty prąd) położony na szczycie fałdu skórno przy zgięciu ręki w stawie łokciowym. Masować okrężnie w lewo ze średnio mocnym uciskiem (rys. 4);

— punkt Tsu-san-li (wielki lekarz) położony jest na przednio bocznej powierzchni podudzia między brzegiem zewnętrznym kości piszczelowej i główką kości strzałkowej, poniżej kolana. Masując ten punkt ze średnio mocnym uciskiem w lewo doznaje się przyjemnego uczucia słabości w nogach, a w chwilę potem odczuwa się orzeźwienie i wzmocnienie siły nóg, (rys. 5).

HERBALIFE

ZIOŁA CHIŃSKIE W TABLETKACH:

- wysoki poziom cholesterolu
- kłopoty z trawieniem
- wrzody, opuchlizny
- choroby serca
- nadwaga, niedowaga
- impotencja
- klimakterium
- oraz wiele innych.

tel.: (312) 745-3643

Polonijny program radiowy

ŁUCJI ŚLIWY

★ OTWARTY MIKROFON ★

od poniedziałku do piątku
od 5 do 6:30 po południu

RADIO WPNA 1490 AM

☎ 1 (708) 524-9762

- ✓ Mikrofon dla słuchaczy
- ✓ Porady ekspertów
- ✓ Rozmowy z ciekawymi ludźmi
- ✓ Wiadomości nie tylko o Polsce
- ✓ Informacje polonijne

narkotyk na receptę

We Francji ukazała się publikacja pt. „Przewodnik po 300 lekach wzmacniających intelektualnie i fizycznie”, w której autorzy zwracają uwagę opinii publicznej na niepokojące zjawisko anon-sowane przez lekarzy. Jest to masowe nadużywanie przez narkomanów leków „sprzeniewierzonych” podczas leczenia i używanie ich jako narkotyków. Zjawisko „nowej narkomanii”, prawie równie niepokojące jak doping, narodziło się niedawno i na razie wymyka się spod jakichkolwiek systematyzacji i ocen. Wiadomo jednak, że świat narkotyków i narkomanów ma swoje mody, które w ciągu lat ulegają zmianom.

W ten sposób także narkomani ulegli „zaletom” leków. Zjawisko to staje się powszechne. Coraz więcej dawnych heroinomanów skłania się obecnie ku lekom. Wśród wielbicieli ich nie brakuje również 30-40-letnich neofitów.

„Heroina przemija jako modny narkotyk – stwierdza prof. Claude Olivenstein, autorytet w dziedzinie narkomanii – i nie jest to przypadek, że jest ona bardziej popularna na przedmieściach Paryża i w dzielnicach biednych niż w dzielnicach bogatych”. Wiele jest też leków używanych przez narkomanów. Barbiturany i leki uspokajające lub nasenne, pochodne klasy benzodiazepin sąsiadują tu z niektórymi syropami przeciwko kaszlowi; tuż obok ubodzy krewni i nędzne substytuty heroiny – amfetaminy. Zażyte w podwójnej dawce, zmieszane z innymi i zroszone alkoholem, który przedłuża i zwielokrotnia ich działanie, wszystkie te produkty tworzą rodzaj „coctailu” wybuchowego, który pogrąża narkomana na wiele godzin w stan upojenia i głębokiego odurzenia.

Szczególnie groźna jest narkomania barbituranów, która na dodatek rośnie niezmiernie szybko. Na Forum, na terenie dawnych Hal, czarnym rynku narkotyków w Paryżu, pigułki „Kounou” sprzedaje się na sztuki, 10 za 50 franków. Wypadki są częste i pewnego dnia ponad 20 narkomanów w stanie ciężkiej śpiączki trafiło na ostry dyżur do

szpitala. Przyczyną śpiączki było przedawkowanie barbituranów. Trudno też jest z nich zrezygnować, bowiem odstąpieniu towarzyszą częste ataki epilepsji i delirium.

Inne właściwości mają amfetaminy. W odróżnieniu od barbituranów są one psychostymulatorami. Wynalezione przez Japończyków w czasie II wojny światowej jako środek umożliwiający przeżycie 48-godzinnej walki, substancje te następnie były stopniowo eliminowane z rynku. Amfetaminy zostały także wpisane na listę, jako środki odurzające, będące pod szczególnym nadzorem. Również we Francji należą do leków reglamentowanych poprzez system recept specjalnych. I tak morfina oraz jej pochodne nie mogą być przepisywane przez okres dłuższy niż 7 dni, zaś amfetaminy jedynie w okresie 60 dni. Dzisiaj do dyspozycji narkomanów pozostały jedynie dalekie krewne amfetaminy – leki używane w celu stłumienia uczucia głodu podczas diet odchudzających. Narkomanów pociągają zwłaszcza ich własności psychostymulujące.

W końcu pochodne benzodiazepin. Zajmują one ważne miejsce w terapii, zwłaszcza w leczeniu lęków i epilepsji. Używane jako narkotyk wywołują głęboką zależność.

Na zapomnianych przedmieściach najbiedniejszych dzielnic Paryża króluje więc „coctail” zagubionych w otaczają-

cym świecie, pozbawionych możliwości pracy i nadziei, ■ poszukujących wszystkiego – leków i alkoholu – czym można oszukać nędzę. Różne są sposoby zdobywania leków. Przede wszystkim trzeba postarać się o recepty. Są one kradzione i fałszowane. Są jeszcze znajomi farmaceuci gotowi wydać lek bez recepty i znajomi lekarze – gotowi wypisać receptę. Jest to dla nich tym łatwiejsze, że narkomania lekowa nie wywołuje tak spektakularnych zaburzeń jak heroina.

W jaki sposób wythumaczyć obecną falę popularności leków wśród narkomanów? Dla psychiatrów jest faktem niezbitym, że dużą rolę odgrywa tu lęk przed AIDS. Narkomani to grupa odporna na wszelkie działania uświadamiające i wychowawcze. Wśród nich też istnieje największe zagrożenie zakażenia wirusem HIV. W niektórych miastach liczba osób seropozytywnych wśród narkomanów sięga 60-70 procent.

Lekarze znają też różne aspekty narkomanii lekowej. Nie mówi się prawie wcale o tym, że niektóre osoby stają się zależne od dawek o wiele słabszych niż się powszechnie sądzi. Dotyczy to głównie kobiet prowadzących bardzo intensywne życie zawodowe i rodzinne. Uzależniają się one bardzo szybko od środków uspokajających lub stosowanych w diecie odchudzającej, jako środek niwelujący łaknienie. Zjawisko jest jeszcze mało znane, ale wielu psychiatrów sądzi, że jego konsekwencje mogą być straszliwe.

Wzrost spożycia leków we Francji, zwłaszcza uspokajających i nasennych, w ostatnich latach jest bardzo niepokojący. W latach 1980-1986 liczba sprzedawanych opakowań w aptekach wzrosła z 52.6 mln do 76.7 mln środków nasennych i przeciwbólowych i z 61.4 mln do 87.9 mln środków uspokajających. Mówi o tym ostatni raport francuskiego Centrum Badań i Obserwacji Warunków Życia.

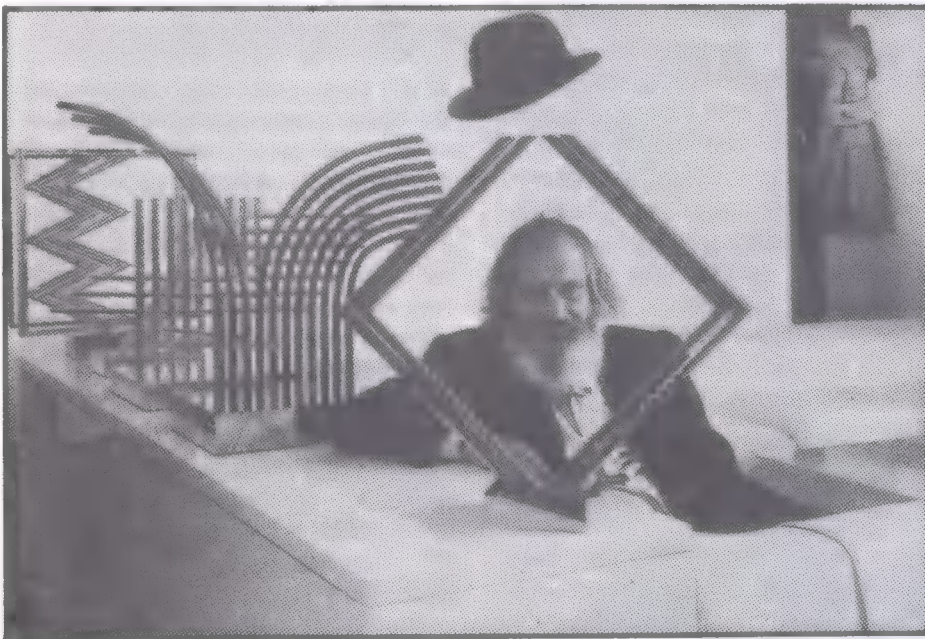
Pigułka NA SENNOŚĆ

We Francji, a także w innych krajach, trwają obecnie badania nad niezwykle ciekawym lekiem. Nazywa się on Modafinil i pozwala na kontrolowaną bezsenność. W przeciwieństwie do amfetamin, które mają podobne działanie, nie wydaje się mieć niepożądanych lub niebezpiecznych efektów ubocznych. Jeżeli badania potwierdzą skuteczność tej substancji i jej nieszkodliwość, lek ten może mieć szerokie zastosowanie zarówno w terapii, jak i jako lek wspomagający. Miliony osób przecież każdego dnia walczą ze snem: od pilotów liniowych do studentów poprzez cierpiących na objawy chorobliwej senności permanentnej lub napadowej. Może także być użyteczny wszystkim tym, którzy powinni mieć żelazne zdrowie i rozciągliwą jak gumę dobę, np. mężowie stanu w momentach wymagających ich szczególnej, stałej aktywności i intensywności pracy.

O takich właściwościach Modafinilu decyduje nowo odkryta molekula zdolna przeciwstawić się naturalnej potrzebie snu, jakiej podlega każdy organizm. Została ona odkryta w Laboratorium Lafon podczas prób nad pochodnymi środków antydepresyjnych. Badania wstępne, m.in. u osób cierpiących na nadmierną senność, potwierdziły wyraźnie ten efekt. Jako dowód posłużyło przeprowadzenie podwójnie ślepej próby na dwu grupach osób z zastosowaniem leku oraz placebo. Przeprowadziła ją dr Francoise Goldberg ze szpitala Henri-Mondor w Creteil: ochotnicy, jedni po zażyciu tego leku, inni – placebo, zostali następnie poddani znanym i wypróbowanym metodom usypiania, które normalnie w ciągu 20 minut wywołują sen. Ci, którzy zażyli Modafinil – nie zasnęli w ogóle lub też po czasie znacznie dłuższym od „średniego” usypiania.

Modafinil był także badany przez prof. Michela Jouvert, jednego ze światowych specjalistów snu i sennych marzeń, kierującego wydziałem oniologii molekularnej Narodowego Instytutu Zdrowia w Lyonie. Stwierdził on, że sam używa tego leku, co pozwala mu pracować 16 ■ nawet 18 i 20 godzin na dobę, i śpi potem dobrze. Lek ten „nie jest bowiem ani toksyczny, ani nie wywołuje tolerancji (która wymusza zwiększenie dawek), ani też zależności”.

Ale dotychczasowe próby ograniczały się jedynie do 48 godzin. Co jest za tą granicą, na razie nie wiadomo.



ciekawostki

PALENIE SZKODZI

Do niedawna nie było jeszcze przekonujących dowodów na to, że palenie tytoniu jest szkodliwe, a dziś nie ma co do tego wątpliwości – twierdzą amerykańscy specjaliści z Wydziału Medycznego Uniwersytetu Bostońskiego. Przez 26 lat prowadzili oni obserwacje ponad 4.2 tys. mieszkańców satelickiego miasta Bostonu – Faramingham. Około 460 spośród nich miało zawał serca. Na tej podstawie obliczono, że prawdopodobieństwo zawału jest dwukrotnie większe u osób mających podwyższone ciśnienie. Samo palenie tytoniu zwiększa niebezpieczeństwo zawału serca średnio o 40% wśród mężczyzn i o 60 wśród kobiet.

Najbardziej interesujące jest jednak to, że w dwa lata po rzuceniu palenia znacznie zmniejsza się zagrożenie zawałem, a po pięciu latach jest takie samo, jak u osób niepalących.

ORYGINALNY „ZARAZEK”

W pewnym zakładzie w Essen (Niemcy Zachodnie) nowo przyjmowane robotnice szybko zapadały na niewyjaśnione choroby. Podleczone, po kilku dniach znów chorowały. Groziło to zamknięciem zakładu. Sprowadzony do pomocy psycholog odkrył „zarazek”. Był nim inżynier kierujący produkcją. Ustawił on tak miejsce pracy, że mógł w każdej chwili nie zauważony i niesłyszany w filcowych butach podejść od tyłu do każdej robotnicy, spojrzeć jej przez ramię i nawymyślać. Gdy zmieniono sposób dozoru, wszystko wróciło do normy.

„Zapytaj mnie, dlaczego zawsze jestem opalona?” SUNLIND

Takie pytanie zadaje codzień tysiące zadowolonych osób swoim znajomym i współpracownikom. Zauważyli oni bowiem, że można utrzymać piękną, zdrową, letnią opaleniznę używając preparatu **SUNLIND BRONZE**, firmy Annemarie Borlind, jednego z europejskich producentów doskonałych, naturalnych środków kosmetycznych, długo po zakończeniu okresu letniego. Jedno użycie środka **SUNLIND BRONZE** pozwala na utrzymanie opalenizny do czterech dni, w każdym czasie i gdziekolwiek. Częstsze stosowanie daje silniejszą opaleniznę. Nie ma obawy, że zostanie ona zmyta, lecz że zabrudzi się odzież.

Płyn samoopalający \$17.95
Tabletki samoopalające, 80 szt. \$18.95

DO NABYCIA W FIRMIE:

BACK TO NATURE, INC

3101 N. Milwaukee Ave
Chicago, IL 60618



Zatrute warzywa i owoce

Nasze babki i matki karmiły swoje pociechy marchewką i szpinakiem, wmawiając im, że dzięki temu wyrosną duże, silne i zdrowe. Dziś nie poleca się już niemowlętom soczku z marchwi.

Na całym świecie coraz głośniej o zatrutej żywności, zwłaszcza o trujących pestycydach, które zjadamy w warzywach i owocach. Problem ten nabiera szczególnej wagi, gdy mowa i o żywieniu niemowląt i dzieci.

Niedawno opublikowano raport Ruchu Ochrony Zasobów Naturalnych (Natural Resources Defence Council), który stwierdza, że amerykańskie dzieci są regularnie trute przy obiadowym stole. Prezes National Coalition Against the Misuse of Pesticides, Jay Feldman, mówi: „Nasza żywność jest w całości zatruta w sposób nieprze-myślany, często niepotrzebny, a dzieci są na pierwszej linii trucia”.

Grupa z Ruchu Ochrony Środowiska, która przez dwa lata prowadziła badania żywności, ogłosiła, że dzieci są narażone bardziej niż dorośli na choroby układu nerwowego i na raka, co jest spowodowane pestycydami.

Po pierwsze dlatego, że spożywają stosunkowo więcej jabłek, soków i owoców. Także dlatego, że ich organizmy nie są jeszcze dostatecznie przystosowane do obrony przed pestycydową dietą. System nerwowy dziecka i jego układ trawienny są w fazie formowania. Wątroba małych dzieci, w przeciwieństwie do wątroby dorosłych ma mniejszą zdolność przerabiania i zwalczania trucizn.

I wreszcie – system immunolo-

giczny dziecka nie jest dostatecznie rozwinięty.

Te stwierdzenia potwierdzają doświadczenia prowadzone na zwierzętach. Otóż zwierzęce noworodki są bardziej podatne niż osobniki dorosłe na działanie siedmiu spośród trzydziestu siedmiu pestycydów.

Sprawa jest naprawdę groźna, gdy zważy się, że większość pestycydów powoduje raka. Farmerzy amerykańscy stosują rocznie 560 mln funtów herbicydów i fungicydów. Naukowcy określają, że z tej liczby 375 mln funtów środków chemicznych jest rakotwórczych. Mogą one spowodować dodatkowo 1.4 mln zachorowań na raka. Niestety, nie można prawnie zakazać stosowania pestycydów w rolnictwie, gdyż obok szkód przynoszą one niewątpliwie korzyści.

Dr Richard Jackson z American Academy of Pediatrics stwierdza: „Dziecko ma przed sobą jakieś siedemdziesiąt lat życia i siedemdziesiąt lat wchłaniania pestycydów, no i siedemdziesiąt lat na rozwinięcie się w jego organizmie tragicznych skutków rakotwórczych chemika-liów. Im dłuższy okres spożywania

pestycydów, tym większe prawdopodobieństwo zachorowania na raka. A poza tym – komórki znajdujące się w fazie gwałtownego wzrostu (jak to ma miejsce w przypadku dzieci) są bardziej podatne na rakotwórcze działania niż komórki statyczne”.

Producenci żywności dla najmłodszych dzieci są zobowiązani do przestrzegania szczególnej czystości żywności. Dziś ani firma Beech-Nut, ani Gerber nie używają do produkcji przetworów jabłek wyhodowanych na środku chemicznym Alar. Kampania publiczna i zalecenia Międzynarodowego Instytutu Jabłka doprowadziły do tego, że na początku 1986 roku większość farmerów wycofała się ze stosowania tego środka przyspieszającego wzrost.

Firma Gerber i inne koncerny produkujące odżywki dla najmłodszych żądają od swoich dostawców by stopień zanieczyszczenia pestycydami był w ich żywności niższy, niż dopuszczają normy państwowe. Tak więc żywność dla najmłodszych jest bezpieczna. Ale co z 14.5 milionami dzieci w wieku od jednego do pięciu lat, które spożywają „dorosłe pożywienie”?

Food and Drug Administration przebadła 14.492 próbek warzyw, zbóż i owoców pod kątem zawartości pestycydów. Stwierdziła, że 57% badanych próbek nie zawierało zauważalnych ilości pestycydów, 1% miało ilość powyżej dopuszczalnych norm i tylko 39% „mieściło się w granicach tolerancji”.

Ta „granica tolerancji” jest szkodliwa dla dzieci. Naukowcy i pediatrzy biją na alarm: przedszkolaki, które uwielbiają zielony groszek na surowo, marchewkę i jabłka – spożywają pestycydy ponad normę.

Raport Komitetu Ochrony Zasobów Naturalnych spowodował panikę wśród rodziców. Lekarze dają rodzicom wskazówki, w jaki sposób ograniczyć ryzyko. Przede wszystkim myć, obierać ze skórki. I tak – pomidory, które, jak się okazuje, wchłaniają najwięcej pestycydów i mogą spowodować najwięcej zachorowań na raka, należy obierać ze skórki. Tak samo kartofle, pomarańcze gromadzą pestycydy w skórkach.

Salata może być również bardzo trująca (na 1 mln – 344 przypadki raka). Należy wyrzucać wierzchnie liście, a wewnętrzne starannie myć. Jabłka – jeśli przy ich produkcji użyto środka Alar – nie uratuje już nic. Brzoskwinie należy myć i obierać ze skórki. Fasolkę i groch – parzyć. A marchewkę – myć, parzyć, gotować i obierać. Wtedy jest szansa, że usunie się trujące pozostałości.

W baśni o królownie Śnieżce zła macocha podała swej pasierbicy jabłko. Po połknięciu pierwszego kęsa, królowna zapadła w wieczny sen. Grożą nam czasy, w których zatrute jabłko królowny Śnieżki przestanie być tylko rekwizytem z baśni.

NATURALNY ESTROGEN

Zadziwiające zioło DONG QUAI

DONG QUAI to naturalny środek uśmierzający ból i rozluźniający mięśnie. Stosowany jest od tysięcy lat przez kobiety cierpiące na bolesne miesiączkowanie. „Stosowałam estrogen przez 3 lata zaś DONG QUAI zaledwie kilka miesięcy. Teraz mogę stwierdzić, że dokonałam wyboru i nie potrzebuję już estrogenu”.

100 tabletek \$8.95

TABLETKI DLA MĘZCZYZN

Tabletki o dużej sile działania.

Badania wykazują, że ta doskonała kombinacja wyselekcjonowanych witamin, minerałów i środków pobudzających może odnowić wigor już w ciągu 20 minut. Wznawia ona siłę i potencję, nawet po długim dniu pracy.

30 tabletek \$14.95

METALE W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA

Miedź, mangan i inne metale to mikroelementy, których niedostatek lub nadmiar prowadzi do ciężkich schorzeń, takich jak m.in. choroba Wilsona, choroba Parkinsona itp.

Cchoroba Wilsona na przykład jest przewlekłym zatruciem miedzią wskutek wrodzonego braku wytwarzania przez wątrobę ceruloplazminy, białka wiążącego miedź w surowicy krwi. W następstwie tego znaczne ilości miedzi gromadzą się początkowo w wątrobie, a następnie w mózgu, gdzie prowadzą do zniszczenia istoty czarnej. Ten fakt wskazuje z kolei, że zwoje podstawy mózgu mogą być narażone na uszkodzenia wywołane obecnością metali w ogóle, nie tylko miedzi. Dowodem popierającym tę tezę jest np. występowanie choroby Parkinsona w zatruciu manganem. Przypuszcza się, że mangan działa na neurony poprzez zwiększenie ilości wolnych rodników, które z kolei uszkadzają komórki nerwowe. Badania prowadzone przez uczonych amerykańskich wśród 24 chorych na chorobę Parkinsona ujawniły obecność miedzi w płynie mózgowo-rdzeniowym chorych. Przypuszcza się, że metal ten, pobudzając procesy utleniania w obrębie układu dopaminergicznego, stanowi czynnik patogenetyczny w chorobie Parkinsona.

Miedź także staje się przyczyną choroby Wilsona, która przebiega wolno, ale nie leczona nieuchronnie prowadzi do śmierci z powodu ostrej niewydolności wątroby. Pocięszający jest natomiast fakt, że można tę chorobę skutecznie leczyć. Penicylina jest bowiem w stanie zastąpić ceruloplazminę, bowiem z powodzeniem wiąże miedź i usuwa ją z ustroju. Stałe zażywanie tego środka przez całe życie może zapobiec wystąpieniu objawów. Jeśli choroba zostanie wykryta dopiero, kiedy pojawią się już objawy kliniczne – uzyskuje się znaczną poprawę. Niestety – lek ten powoduje niekiedy niepożądane objawy uboczne. Dlatego też farmakolodzy pracują nad innymi, również wiążącymi miedź.

DYPLOMOWANA FRYZJERKA Z POLSKI Z PRAKTYKĄ W USA

Wykonuje:

- MODNE FRYZURY,
- TRWAŁE

u siebie w domu.

NISKIE CENY

☎(312) 227-7788

lub

(312) 237-9843

EWA



RISZTA

— CHOROBA CZARNEGO LĄDU

Do niedawna były przekleństwem wyłącznie mieszkańców Afryki – dziesiątki niebezpiecznych dla ludzkiego zdrowia chorób zakaźnych. W specyficznych warunkach klimatycznych i wobec niskiego poziomu higieny tutejszych mieszkańców epidemie rozwijają się niezwykle szybko. Masowe zakażenia nie mogą być i nie są tylko wewnętrzną sprawą Afrykańczyków i nie chodzi tu wyłącznie o szczytne idee humanizmu. Przykład z AIDS jest chyba najwymowniejszym ostrzeżeniem, lub może bardziej karą za brak przezorności.

Dopiero od kilku lat podjęta została systematyczna walka z risztą, uciążliwym pasożytem, który co roku atakuje kilkanaście milionów Afrykańczyków. Podobne objawy zakażenia organizmu człowieka nitkowcem zostały zaobserwowane także wśród mieszkańców Pakistanu oraz na wschodnich wybrzeżach Indii. Najwięcej wypadków zachorowań notuje się jednak każdego roku w 20 państwach Afryki, począwszy od Senegalu na zachodzie, a skończywszy na Etiopii na wschodzie kontynentu.

Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia mają nadzieję na zlik-

widowanie źródeł zakażeń do roku 1995. Optymiści twierdzą, że już w pierwszych latach dziewięćdziesiątych problem zostanie definitywnie rozwiązany. Być może tak będzie, skoro sprawą zajęło się kilka międzynarodowych organizacji charytatywnych. Fundacja Global 2000 na przykład przekazała Nigerii swe niemałe środki finansowe z przeznaczeniem na zwalczanie przyczyn powstawania uciążliwej choroby. W państwie tym ponad 2 mln ludzi jest nosicielami niebezpiecznego pasożyta.

Zakażenie organizmu następuje przez picie wody, w której przebywają larwy nitkowca. Przedostają się one przez ścianki jelita do systemu limfatycznego człowieka i tutaj następuje przepoczwarczenie riszty. Naukowcy stwierdzili, że dorosłe samce są niewielkie, samice natomiast osiągają nawet 120 cm długości. Cykl wykluwania się rozwiniętego osobnika trwa około roku, po czym samice drążą w ciele człowieka kanaliki. W ten sposób próbują

opuścić organizm ludzki. Najczęściej wrzody powstają na dolnych kończynach, szczególnie zaś na stopach człowieka. Z centrum rozjątrzonej rany, która zazwyczaj ma kilka centymetrów średnicy, wysuwa się kawałek ciała glisty. Odcinek ten trzeba codziennie usuwać, aż po mniej więcej miesiącu pasożyt całkowicie opuści ciało człowieka. Trzeba jednak uważać, by glista nie miała kontaktu z wodą, bowiem wówczas szybko utworzone zostaną nowe larwy. Powstaje następne źródło zakażenia.

Najbardziej efektywną metodą walki z uciążliwą chorobą jest po prostu należyta dbałość o czystą wodę. Istnieje kilka sposobów jej uzdatniania. Można na przykład stosować wypróbowane środki bakterio-bójcze, które nie są szkodliwe dla ludzkiego organizmu. Można też przesączać wodę przez bawełnianą materię. Niestety, w Afryce wciąż za mało ludzi stosuje te przecież nieskomplikowane sposoby ochrony.



BIOENERGOTERAPEUTKA

PSYCHOANALITYK

mgr JOLANTA MIELCARZ

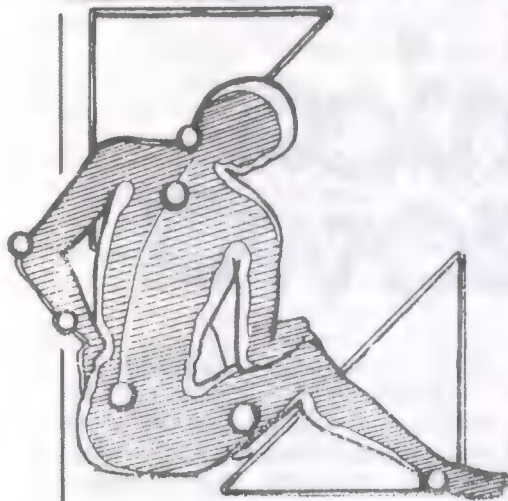
z Warszawy

Stawia trafną diagnozę, rozpoznanie przebytych i obecnych schorzeń, również za zdjęć. Obdarzona silnym magnetyzmem o dużej skuteczności działania. Likwiduje:

- choroby układu nerwowego;
- choroby kobiece;
- choroby reumatyczne;
- zaburzenia napięcia mięśni;
- trudne i przewlekłe choroby układu krążenia i serca;
- choroby układu pokarmowego i choroby wewnętrzne;
- choroby układu moczowego oraz inne;
- przywraca siły vitalne organizmu.



SKORZYSTAJ Z SZANSY ☎ (312) 235-1456



HOLISTYCZNA OPIEKA ZDROWOTNA DLA CAŁEJ RODZINY LECZENIE:

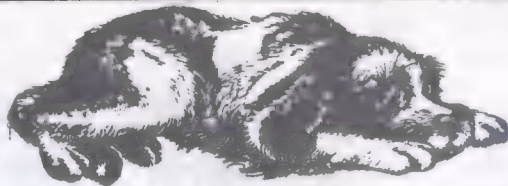
- BÓLI
- ZESZTYWNIEN
- ODRĘTWIEN
- SZYI, BARKÓW, KRZYŻA
- URAZÓW SPORTOWYCH
- NEURO – MIĘŚNIOWE
MANIPULOWANIE
KRĘGOSŁUPEM

Leczenie wskazane w przypadku:

1. Bóli artretycznych.
2. Stresów.
3. Ostrego bólu pourazowego (szybka ulga).
4. Bóli pooperacyjnych.
5. Chronicznych i ostrego bólu w krzyżu.
7. Bóli głowy wszelkiego rodzaju (napięcia, zatoki, migreny).
8. Urazów takich, jak zwichnięcia i skręcenia.
9. Zapalenia ścięgna, zapalenia torebki maziowej, zapalenia stawów.
10. Skręcenia w kostce lub w kolanie.

DR DAVID CAVAZOS
5785 N. MILWAUKEE AVE.
(312) 774-4422

KUPON
BEZPŁATNE BADANIE
I REKAMIA
TYLKO NOWI PACJENCI



TOKSOKAROZA

Przeciwno radzie miejskiej Blackpool w Anglii wniesio-
ne zostały dwa pozwy sądowe. Wnieśli je rodzice,
których dzieci straciły wzrok wskutek zakażenia tok-
sokarozą. Jest to choroba wywołana przez postacie lar-
walne glisty obłej, których jajeczka znajdują się w psich
i kocich odchodach chorych zwierząt. Na chorobę tę
zapadają głównie dzieci w wieku od roku do czterech
lat, które mają zwyczaj ssać palce lub wkładać do buzi
brudne przedmioty.

I nfekcja występuje średnio u 2 na 100 osób. Dr Stephen Gillespie, spe-
cjalista w dziedzinie chorób pasożytniczych pracujący w słynnej Lon-
don School of Hygiene and Tropical Medicine twierdzi, że co tydzień
przynajmniej jedno dziecko traci wzrok wskutek zakażenia toksokarozą.

Zasięg szkód, jakie pasożyt ten może poczynić w organizmie, zależy
od systemu immunologicznego dziecka. U niektórych dzieci nie
występują żadne widoczne objawy, chociaż w mniej więcej połowie
zdiagnozowanych przypadków zaobserwowano wyraźne pogorszenie
się wzroku. Po pewnym czasie może nastąpić powolna poprawa, ale
równie dobrze ślepota może być trwała. W raporcie o toksokarozie,
który pojawił się w ubiegłym roku w piśmie „The Lancet”, chorobie tej
przypisuje się także występowanie bólów żołądka, nudności, gorączki,
stanów letargicznych, kłopotów ze słuchem, bólów kończyn, a nawet
zapalenia płuc i uszkodzeń wątroby.

Okolo 60% psów i 35% kotów zainfekowanych jest glistą obłą. Jej
mikroskopijne jajeczka pozostają w glebie na długo po tym, jak psie
czy kocie odchody znikną z jej powierzchni. Są one obdarzone zadziwia-
jącą zdolnością przetrwania. Są odporne na niskie temperatury i mogą
się uaktywniać – jeśli znajdą się w odpowiednich warunkach – nawet
po kilkunastu latach.

Choć toksokarozy można nabawić się od zainfekowanych zwierząt
domowych (szczególnie należy uważać na szczenięta i suczki w okresie
cieczki), do zakażenia dochodzi najczęściej na miejskich trawnikach.
Przeprowadzone badania wykazały, że zakażony jest znaczny procent
parków. Z choroby tej nie łatwo wyleczyć się. Zdaniem dra Davida
Baxtera, specjalisty w dziedzinie chorób społecznych na Uniwersytecie
w Manchester, istnieją wprawdzie skuteczne leki, ale są one stosun-
kowo toksyczne i nie zapewniają uodpornienia się na powtórne
zakażenie.

„POLSKA W MUZYCE, PIEŚNI I SŁOWIE”

Audycje nadawane są trzy razy w tygodniu, tj. w poniedziałki i środy
od godz. 6:30 do 7 wieczorem oraz w soboty od godz. 6:05 do 7 wieczorem.
Radiostacja WCEV – 1450 AM. We're chicaland's Ethnic Voice.

W programie sobotnim, od godz. 6:45 do 7 wieczorem nadajemy specjalną
audycję radiową z amerykańskiej Częstochowy z Doylestown (Pensylwania).

Adam J. Grzegorzewski

Polish-American Radio Broadcasting

5450 W. Cornelia Ave., Chicago, IL 60641; tel. (312) 794-9565.

Kamica moczowa

Kamica moczowa polega na wytrącaniu się w układzie moczowym (miedniczce, moczowodzie, pęcherzu) soli mineralnych i innych substancji zawartych w moczu. Powstawanie kamieni jest procesem złożonym, zależnym od wielu czynników ogólnych i miejscowych. Mogą być zaburzenia w przemianie materii, które prowadzą do wzrostu stężenia w moczu substancji wchodzących w skład kamieni lub do niedoboru substancji hamujących krystalizację. Przyczyną może też być zastój i nadmierne zagęszczenie moczu oraz zakażenie drobnoustrojami rozkładającymi mocznik.

Choroba ta może pojawić się w każdym wieku, najczęściej jednak między 20. a 50. rokiem życia i w pewnych rodzinach oraz miejscowościach, gdzie woda zawiera dużą ilość np. węglanów wapnia. Zauważono również, że osoby chore na dnę (ar-

tretyzm) i kobiety częściej zapadają na to schorzenie niż mężczyźni. Kamienie tworzą się przeważnie w kielichach miedniczek nerkowych, a wielkość ich może być różna – od maleńkich, tzw. piasku, aż do dużych (największy kamień, jaki wydobyto z pęcherza ważył blisko 6 kg). Kolor i spistość kamieni zależy od ich składu chemicznego.

Odróżnia się kamienie nieorganiczne i organiczne. Do najczęściej spotykanych należą kamienie nieorganiczne: szczawianowe (twarde, o kolczastej powierzchni i barwie od czarnej, ciemnobrunatnej do białej), fosforanowe (kruche, szarobiaławe), z kwasu moczowego i mocznicy (twarde, gładkie, o barwie żółtej lub ceglastej), cystynowe (brunatne, miękkie). Do kamieni organicznych, czyli białkowych, zalicza się: kamienie bakteryjne, włóknikowe i amyloidowe (szarawe). Zauważono, że kamica szczawianowa zdarza się częściej u osób neuropatycznych, szczawianowo-moczowa u osób o budowie krępej, a fosforanowa u osób wątlých i neuropatycznych z nadkwasotą żołądka.

Najsilniejsze ataki bólu wywołują kamienie szczawianowe, natomiast fosforanowe – bóle stałe, „ćmiące”, uporczywe i nasilające się od czasu do czasu. Tzw. piasek nerkowy może być przyczyną dolegliwości bólowych z krwio- i krwinkomoczem, a nawet duży kamień umiejscowiony w miedniczce nerkowej może nie dawać ataków bólowych, lecz okresowy krwimocz. Kamień średniej wielkości wędrujący moczowodem ku dołowi (do pęcherza moczowego) może powodować silne napady bólowe oraz krwio- lub krwinkomocz wskutek kałeczenia błony śluzowej moczowodu. Kamień taki może też zaczopować moczowód i wywołać jednostronne wodonercze lub niekiedy, w wyniku odruchowego porażenia drugiej nerki, spowodować ostry bezmocz kończący się mocznicą (samozatrucie u-

stroju wskutek niewydolności nerek).

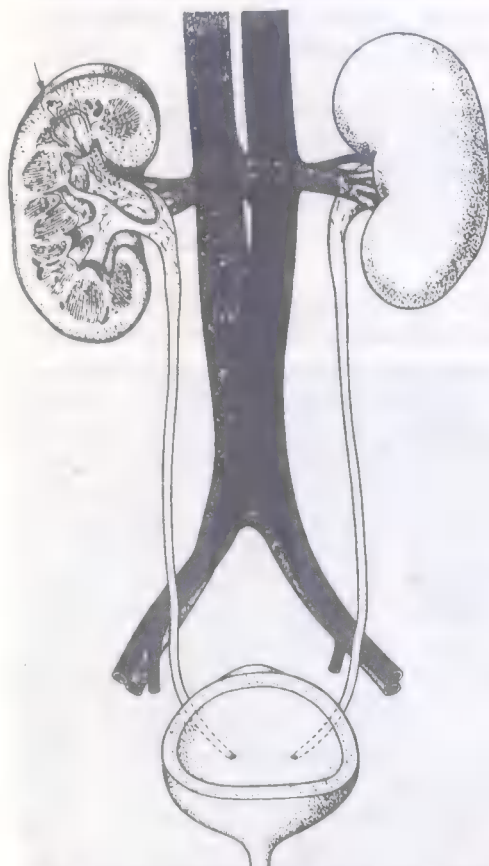
Każdy kamień, jako ciało obce, drażni w mniejszym lub większym stopniu drogi moczowe i może być zawsze przyczyną infekcji układu moczowego oraz ostrej lub przewlekłej niedomogi wydalniczej nerek. Najczęściej spotykaną przyczyną kolki nerkowej jest kamień zaklinowany albo w miejscu połączenia miedniczki z moczowodem albo na przebiegu moczowodu, szczególnie w dolnym jego odcinku nad pęcherzem.

W zależności od umiejscowienia kamieni dzielimy kamicę moczową na nerkową, moczowodową, pęcherza moczowego i cewki moczowej. Najczęściej występuje kamica nerkowa i moczowodowa; pęcherza – szczególnie u starszych mężczyzn z utrudnionym odpływem moczu (np. z powodu gruczolaka stercza), a cewki moczowej – zwykle wskutek jej zwężenia i utkwienia w niej kamieni schodzących z górnych dróg moczowych.

Kamienie moczowe znajdujące się w pęcherzyku mogą zatkać wewnętrzne ujście cewki moczowej okresowo lub trwale. Przy okresowym jej zatkaníu chory może oddawać mocz tylko w pozycji leżącej, a przy trwałym następuje zatrzymanie moczu, co prowadzi do mocznicy.

Napad kolki moczowej zjawia się zwykle po większych wysiłkach fizycznych lub wstrząsach ciała w okolicy lędźwiowej po stronie chorej lub czasem i po zdrowej. Ból zwykle promieniuje wzdłuż boku (moczowodu) ciała do pachwiny, jądra, warg sromowych, wzdłuż przyśrodkowej strony uda a nawet goleni.

Bólom towarzyszą często: podwyższenie ciepłoty ciała, mdłości, wzdęcia brzucha, zatrzymanie stolca i wiatrów (niedrożność porażenna), napadowe bicie serca, a nawet i zapaść. U chorego występuje charakterystyczny niepokój ruchowy (nigdy nie leży spokojnie). Oprócz bólów może wystąpić krwimocz, częste i bolesne parcie na mocz przy małej



ilości jego oddawania, aż do bezmoczności. Rozpoznanie kolki moczowej nie zawsze jest łatwe. Kolkę nerwową prawostronną może być trudno odróżnić od ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego, ułożonego zakątniczo, a lewostronną – od ostrego zapalenia trzustki. Napady bólowe w kamicy moczowej należy również różnicować z niedrożnością jelit, przedziurawieniem wrzodu żołądka, postrzałem (lumbago), a nawet ciężką pozamaciczną lub zapaleniem przydatków u kobiet. W rozpoznaniu napadzie kolki moczowej zaleca się: leżenie w łóżku, ciepły okład na okolicę lędźwiową lub gorącą kąpiel oraz środki przeciwskurczowe i przeciwbólowe.

Przetwory makowca (morfina, opium) są przeciwwskazane, ponieważ wywołują skurcz moczowodów i zmniejszają wydzielanie moczu. Natomiast wskazane są syntetyczne środki przeciwbólowe o działaniu podobnym do morfiny, np. dolantyna. W razie gorączki i powikłań zakażeniem podaje się antybiotyki o szerokim zakresie działania według zaleceń lekarza.

Sulfonamidy również są przeciwwskazane, ponieważ w moczu, zwłaszcza kwaśnym, słabo się rozpuszczają i mogą się krystalizować w cewkach nerkowych. W następstwie tej krystalizacji mogą wystąpić: krwio-, białko- i skąpomocz oraz bóle okolicy nerek. Powikłaniom tym zapobiega się podając duże ilości płynów, alkalicząc mocz.

Badania wykazały, że dużą rolę w tworzeniu się kamieni odgrywają zakażenia bakteriami, różne choroby przemiany materii, które sprzyjają wytrącaniu się soli fosforu i magnezu, wady wrodzone układu moczowego (powodują zastój moczu), zaburzenia w układzie nerwowym, niedobór witaminy A, B, magnezu w pokarmach lub nadmiar soli wapnia i witaminy D. Stosowanie różnych preparatów zawierających witaminę D przy równoczesnymżywieniu mlekiem witaminizowanym może być przyczyną wystąpienia kamicy nerkowej u dzieci.

Leczenie kamicy polega na usunięciu kamienia z układu moczowego, wyleczenia następstw kamicy i zapobieganie jej nawrotom. Usunąć kamień można metodą zachowawczą lub operacyjną.

Od wielu lat stosuje się kruszenie kamieni za pomocą fal elektrohydrau-

licznych, energii lasera lub energii ultradźwiękowej. Jednym z najbardziej znanych wynalazków lat osiemdziesiątych jest aparat ESWL („Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy”), czyli zewnątrżustrojowe kruszenie złożeń za pomocą fali uderzeniowej), który jest stosowany również do kruszenia kamieni w pęcherzu żółciowym.

Po usunięciu kamienia należy leczyć następstwa w postaci współistniejących często zakażeń. Zapobieganie nawrotom polega na stosowaniu odpowiedniej diety wykluczającej pokarmy obfitujące w substancje tworzące kamienie, podawaniu różnych leków rozpuszczających kamienie, piciu wód mineralnych i korzystaniu z leczenia zdrojowego oraz przyjmowaniu witaminy A, B comp. i C.

Osoby chore powinny prowadzić higieniczny tryb życia, używać ruchu, słońca i sportu, lecz unikać wstrząsów i wyężonych wysiłków fizycznych oraz nałogów, lekomanii, stresów, przeziębień i – co ważne – przetrzymywania zbyt długo moczu.

Z innych badań specjalistycznych stosuje się pyelografię zstępującą (kontrastowe badanie miedniczki lub kielichów nerkowych), cystografię (kontrastowe badanie pęcherza moczowego) lub cystoskopię (oglądanie za pomocą wzniemka pęcherza moczowego) oraz tomografię komputerową lub oscylografię izotopową.

Usunięte lub wydalone samoistnie kamienie powinny być zawsze zbadane chemicznie. O składzie chemicznym można także niekiedy wnioskować z analizy moczu. Jeśli w moczu stwierdza się liczne kryształki szczawianu wapnia, można przypuszczać, że u chorego występuje kamica szczawianowo-wapniowa i należy zastosować odpowiednią dietę dla tego schorzenia (ubogowapniową i ubogoszczawianową) oraz związki magnezu z witaminą B₆, w celu zmniejszenia wydalania z moczem kwasu szczawowego i ułatwienie rozpuszczalności szczawianu wapnia.

W żywieniu unika się szczawiu, rabarbaru, kakao, selerów, szpinaku, ostrych przypraw, nasion roślin strączkowych oraz mocnej kawy i mocnej herbaty.

W kamicy z przewagą wapnia dodatkowo obowiązuje ograniczenie mleka i jego przetworów oraz stosuje się zakwaszenie moczu chlorkiem

amonu lub azotanem amonu, co zwiększa rozpuszczalność wapnia.

W kamicy fosforanowo-wapniowej zaleca się dietę ubogofosforanową i ubogowapniową z wykluczeniem nasion roślin strączkowych, alkalicznych wód mineralnych, ograniczeniem warzyw, owoców, jaj i przetworów mleka.

Kamica moczowa lub cystynowa wymaga alkalizacji moczu i przestrzegania diety niskopurynowej. W tym celu zabrania się spożywania potraw krwisto-tłustych, konserw wielomięsnych, rosółów, podrobów zwierzęcych, drobnych rybek (sardynek), śledzi, kawioru, ogranicza się w znacznym stopniu kakao i jego przetwory oraz mocną kawę i herbatę, a zaleca się picie wód mineralnych, stosowanie kuracji cytrynowej (cytrusy nie zakwaszają organizmu, podobnie jak mleko, owoce i większość warzyw) oraz dąży się do uzyskania alkalizacji moczu przez zażywanie np. słabych roztworów wodnych sody oczyszczanej.

Gdy nie znamy składu chemicznego kamienia stosujemy ogólne zasady lecznicze w kamicy moczowej: picie dużych ilości płynów (wody przegotowanej) – od 2 do 3 l, unikanie wszelkich tłuszczów zwierzęcych (tkanki tłuszczowej zwierzęcej), potraw krwisto-mięsno-tłuszczowych i wielomięsnych, konserw, podrobów mięsnych, mózdzku, fauny morskiej i wodnej, mięs: wieprzowego, zajęczego, króliczego, końskiego lub z nutrii, mocnej kawy lub mocnej herbaty, kakao (puryny) ograniczamy spożycie soli kuchennej i ostrych przypraw, szczawiu i rabarbaru (szczawiany), mleka i przetworów mlecznych (wapń) oraz spożywanie mięsa i jego przetworów szczególnie po południu i wieczorem w celu uniknięcia nagromadzenia się w ustroju kwasu moczowego w porze nocnej.

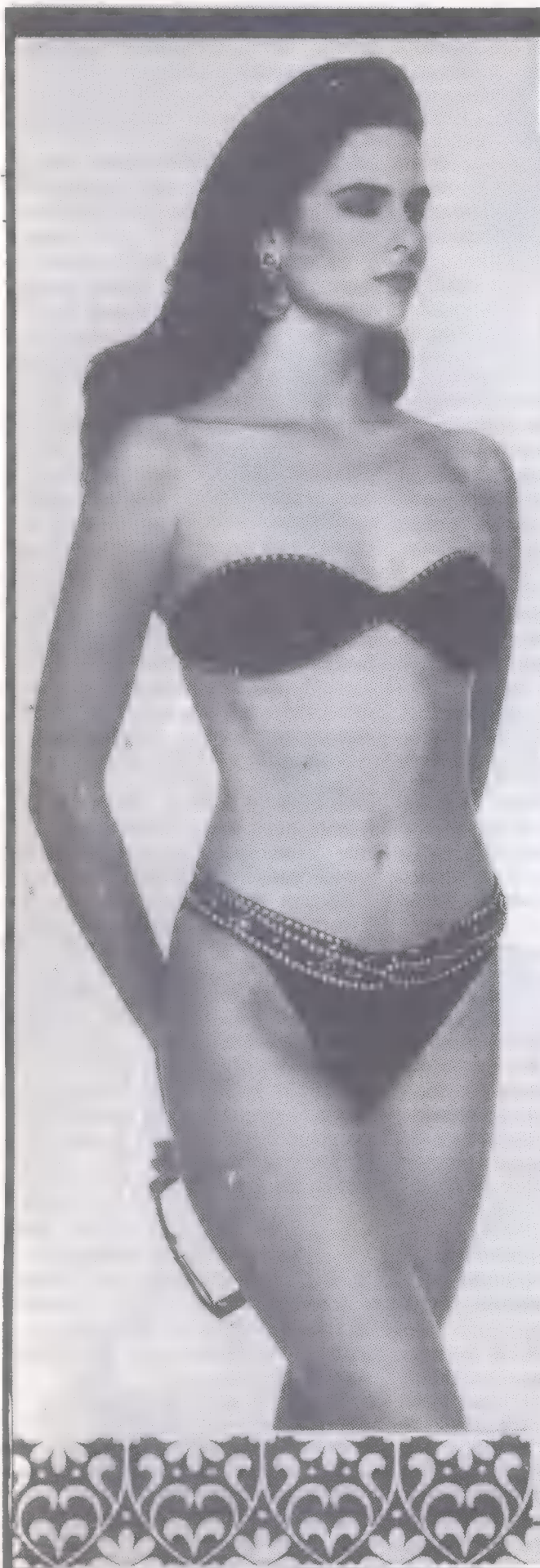
Zaleca się stosowanie kąpiei oraz jadań większej ilości owoców, zielonych warzyw (wyjątek stanowią rabarbar, szczaw, nasiona roślin strączkowych), wit. A i wit. B comp. łącznie z okresowymi głodówkami – jedno – lub kilkudniowymi z piciem przegotowanej wody.

Leczenie zachowawcze powinno być zalecane i kontrolowane przez lekarza, ponieważ zbyt rygorystyczne i samowolne stosowanie leków i diety specjalnej może spowodować powstawanie kamieni o innym składzie niż dotychczas.

W STRONĘ

W czym będziemy p
morskich plażach? W c

Jeśli mamy do zatu
prawdopodobnie chę
tium zakrywający te cz
wolić sobie na zdecyda
werki – nie zaszkodzi n



SŁOŃCA

radować w tym roku po nad-
m kto chce!

owania jakieś wypukłości —
ej zdecydujemy się na kos-
ści ciała. Jeśli możemy poz-
wane eksponowanie swej syl-
wet odrobina ekstrawagancji.





O skórę pleców trzeba troskliwie dbać i regularnie ją pielęgnować przez cały rok. Nasze plecy, ukryte przez wiele miesięcy pod warstwą ciepłych tkanin, mają złe ukrwienie, a przez to na ogół szaro zabarwioną skórę. Jest ona z natury swej skłonna do zanieczyszczeń, bo gruczołów potowych i łojowych więcej na niej niż na przykład na ramionach.

Plecy należy myć codziennie, posługując się szczotką na długiej ręczce. Dobry jest też odpowiednio złożony, szorstki ręcznik. Przy przetruszczonej się skórze pleców co jakiś czas trzeba poddać się zabiegowi oczyszczania. W parę dni po nim (ale nie od razu, bo mogą powstać przebarwienia) zastosować kilka naświetleń lampą kwarcową, jednak z rozwagą, aby nie spowodować oparzeń i łuszczenia się skóry. Chodzi jedynie o to, aby miała ona ciepły, ładny odcień. Jeśli plecy są w nienajlepszym stanie, przed naświetleniem lampą kwarcową dobrze będzie zastosować parę zabiegów elektryzacji.

Przetłuszczająca się skóra pleców wymaga codziennego przecierania tonikiem dla tłustej cery. Co jakiś czas warto też położyć na niej maseczkę z papki drożdżowej. Raz w tygodniu przyda się kąpiel drożdżowa. Przy każdej kąpeli starannie masujemy plecy płynnym mydłem lub namydloną myjką.

Teraz, gdy zbliża się lato, coraz częściej plecy będziemy mieć odkryte, warto je trochę opalić – od razu będą ładniejsze. Zaś w sytuacjach, gdy bardzo nam na tym zależy, można wykonać makijaż

Jak dbać o plecy?



pleców. Korygującym sztyftem usuwa się starannie przebarwienia, potem nakłada się cienką warstwę pudru w kremie w odcieniu o jeden – dwa tony ciemniejszym od własnej karnacji i dokładnie rozprowadza, aż w końcu przypudruje się całą skórę – od ramion aż do końca dekoltu – sytkim pudrem. Jego nadmiar usuwa się miękkim pędzlem.

Nadmiar słońca szkodzi

Promienie słoneczne na skutek długotrwałego opalania mogą powodować raka skóry. To już nie przypuszczenie lecz udokumentowany fakt. W ostatnich latach zanotowano, szczególnie w Kalifornii i w Australii, tysiące przypadków zachorowań na raka. Rak tzw. powierzchniowy nie jest groźny. Szybka jego lokalizacja prowadzi w krótkim czasie do wyleczenia. Groźniejszy jest rak głęboki, który może mieć nawet skutki śmiertelne i kilka takich wypadków już miało miejsce.

Lekarze stwierdzili, że rak skóry powstaje najczęściej po 10-15 latach zbyt intensywnego zażywania kąpeli słonecznych (zaobserwowano, że w tym okresie podwaja się liczba chorych na raka skóry). Uszkodzenia powodowane przez słońce kumulują się i po wielu seansach słonecznych skóra zaczyna całkowicie tracić swe niektóre biochemiczne funkcje.

Gimnastyka rozciągająca

Ta forma ruchu stanowi podstawowy element każdego programu sprawności ruchowej. Niekoniecznie musi to być tradycyjna gimnastyka. Owszem, poranna seria ćwiczeń jest bardzo wskazana, ale nie musi opierać się na tradycyjnych wzorach. Proponujemy gimnastykę rozciągającą, czyli stretching. Ćwiczenia można wykonywać indywidualnie lub z partnerem.

Marsze i biegi

Można je uprawiać wszędzie i o każdej porze roku. Urlopy radzimy zacząć od marszów w tempie takim, by serce uderzało w granicach 100-120 uderzeń na minutę, co jest optymalną granicą dla naszego układu sercowo-naczyniowego. Zaprawa marszowa powinna trwać w granicach 30-40 minut, dystans staramy się codziennie wydłużać o kilkaset metrów.

Bieganie, aby nie było monotonne, można uprawiać w różnych formach, jak np.:

- przebiegać dłuższe odcinki w równym tempie, truchtem,
- stosować system interwałowy, a więc np. przebiegamy 100 m w szybkim tempie, przerwa w marszu i znów 100 m biegiem – łącznie 4-6 odcinków,
- bieg tam i z powrotem, czyli na wyznaczonym odcinku w jedną stronę biegiem, wracamy marszem lub truchtem,
- bieganie po plaży, na piasku na krótkich odcinkach z wysokim unoszeniem kolan.

Marsze i biegi znakomicie rozwijają kondycję, kształtują mięśnie nóg i brzucha, pozwalają na spalanie zbędnej tkanki tłuszczowej.

Jazda na rowerze

Zaczynamy od przejażdżek na trasie ok. 6 km w umiarkowanym tempie i stopniowo zwiększamy dystans.

Dla sprawdzenia kondycji proponujemy następujący test kolarski na dystansie 5 km:

kobiety do 40 lat; wynik 13.30 minut – kondycja bardzo dobra, 13.30-15.00 minut – kondycja średnia, powyżej 16 minut – kondycja słaba;

kobiety w wieku powyżej 40 lat: dobra kondycja to wynik 17 minut, średnia 17-19 minut, słaba – powyżej 19 minut.

Jazda na rowerze kształtuje wy-

dolność sercowo-naczyniową, wpływa na wzrost siły i wytrzymałości mięśni nóg, pośladków, brzucha, grzbietu.

Pływanie

Zakładając, że opanowaliście podstawowe zasady poruszania się w wodzie, potraficie pokonać pewien dystans żabką bądź kraulem – wykorzystajcie te możliwości w czasie urlopu. Radzimy pływać stopniowo na coraz dłuższych odcinkach w wolnym tempie, ale regularnie. Można np. zacząć od pływania ciągłego w czasie 5 minut, codziennie wydłużać pływane odcinki o 30 sek.

Pływanie to nie tylko relaks i przyjemność, ale także idealna forma kształtowania kondycji fizycznej, wzmacniania praktycznie wszystkich mięśni ciała.

W czasie urlopu starajcie się

wykorzystać każdy dzień na usprawnienie swojego organizmu i zdobycie kondycji.

Codziennie w naszym programie sportowym powinny się znaleźć ćwiczenia rozciągające, marsze i biegi, a także inne formy ruchu (gry sportowe, tenis, kajaki) w zależności od warunków i możliwości terenu, gdzie spędzacie wakacje.

Przykładowy rozkład dnia na urlopie

Przed śniadaniem – gimnastyka rozciągająca, lekki bieg.

Po południu – przynajmniej 60-90 minut ruchu w postaci pływania, wiosłowania, jazdy na rowerze, biegu terenowego.

Po południu – gry sportowe (siatkówka, badminton, tenis).

Po kolacji – spacer-marsz odpregający.

ZDROWE WAKACJE

Okres letni z wielu względów sprzyja aktywności ruchowej. Klimat, słoneczna pogoda, długie dni zachęcają do przebywania w plenerze i wysiłku fizycznego. Latem zwykle wyjeżdżamy na wakacje. Rzecz w tym, aby ten okres umiejętnie wykorzystać dla zdrowia i sprawności fizycznej. Wybór form i metod aktywności ruchowej to sprawa indywidualna, zależna od warunków, w jakich będziemy spędzali urlop.





Rosną w różnych szerokościach geograficznych. Są uprawiane w wielu odmianach. Najwartościowsze są czarne, będące bogatym źródłem witamin: C, A, B₁, B₂, K i składników mineralnych, takich jak wapń, potas, fosfor, magnez, żelazo oraz rzadkich mikroelementów, jak jod i bor. Mniej wartościowe są porzeczki czerwone, które jednak zawierają wiele cennych składników, w tym spore ilości wit. C.

Czarne porzeczki zaleca się przy arteriosklerozie, artretyzmie, gościecu, puchlinie wodnej, braku łaknienia, dolegliwościach nerkowych, niestrawności, zapaleniach dróg trawiennych i moczowych, zaparciach, miażdżycy naczyń wieńcowych, a także przy migrenie, kolce, dolegliwościach sercowych, osłabieniu i niedokrwistości. Z kolei porzeczki czerwone leczą m.in. anginę, artretyzm, reumatyzm, gościec, biegunki, szkorbut, dolegliwości wątroby, ogólne zmęczenie, niedomagania nerek, kamice moczową, zatrzymanie moczu. Wskazane są również przy miażdżycy, migrenie, nerwicy żołądka, niedokrwistości, zatruciach, złej krzepliwości krwi, wreszcie przy żółtaczce, wypadaniu włosów i zębów.

JEDZMY PORZECZKI

Oczywiście, najwartościowsze są świeże owoce. Najmniej swych składników tracą porzeczki w stanie zamrożonym, ale można z nich przyrządzać także smaczne galaretki, dżemy, kompoty i soki. Liście czarnej porzeczki dodaje się też do ogórków konserwowych, co sprawia, że nabierają one jędrności.

Galaretka z porzeczek

20-30 dag porzeczek, 15 dag cukru, 2-3 dag żelatyny, 3 szklanki wody.

Owoce dokładnie optukać, usunąć szypułki, zmiażdżyć i wycisnąć sok. Miazgę zalać wodą, zagotować i odcedzić, a następnie połączyć z sokiem, dodać cukier i wymieszać. Żelatynę namoczyć, rozpuścić w małej ilości gorącej wody, zagotować, wlać do płynu, wymieszać delikatnie. Przebrać do salatek, ostudzić. Podawać z bitą śmietaną i całymi jagodami porzeczek.

Porzeczki w soku własnym

1 kg owoców, usunąć szypułki i podgrzewać na bardzo słabym ogniu pod przykryciem do chwili, aż pokryją się sokiem. W czasie podgrzewania od czasu do czasu delikatnie pomieszać. Przełożyć do słoików i pasteryzować 20-30 min.

Kisiel porzeczkowy

15 dag porzeczek, 15 dag cukru, 3 dag mąki ziemniaczanej, 3 szklanki wody.

Porzeczki przebrać, usunąć szypułki, przetrzeć przez sito. Pozostałą na sicie miazgę zalać wrzącą wodą, zagotować, odcedzić, posłodzić. Mąkę ziemniaczaną rozproszoną w małej ilości zimnej wody, wlać do gorącego, przecedzonego wywaru z porzeczek, zagotować stale miesząc. Dodać przecier porzeczkowy, wymieszać. Przebrać do salatek, ostudzić. Podawać z bitą śmietaną lub sokiem.

TYLKO DLA PAŃ

Anita ma na sobie jedwabne spódnico-spodnie i okulary w w oprawce z różowego plastiku. Pracuje jako attaché prasowy w jednym z wydawnictw w Monachium. Głośno, z pogodnym uśmiechem dzieli się swym poczuciem wyzwolenia: „Nie, nawet nie zauważam, że nie ma tu mężczyzn. Nie brakuje mi ich ani trochę. Gdy wybieram się służbowo do Berlina, pracuję przez 15 godzin dziennie i spotykam dziesiątki facetów. Cóż za ulga, gdy wieczorem na korytarzach hotelu nie spotkam żadnego!”

W jadalni śniadaniowej hotelu „Artemisia”, przeznaczonego wyłącznie dla kobiet, klientki rozpoczęły właśnie pogawentkę.

„Przyjechałam tu sprzedawać paski do NRD – opowiada hurtowniczka z Düsseldorfu. Wiele podróżuję służbowo i dość już mam tych zaczepek wieczorem, gdy idę sama do baru na drinka”. W hotelu „Artemisia” od pierwszych godzin wieczornych panuje błoga cisza. O 9 pm na korytarzach nie ma już żywej duszy.

„Kobiety chodzą spać z kurami. Nigdy nie mieliśmy problemów zakłócania nocnej ciszy. Mężczyźni natomiast często wracają do hoteli pijani. Sprowadzają gości. Czasem trzeba wzywać pogotowie w środku nocy, bo dostają zawału. Z kobietami – nic z tych rzeczy”. 27-letnia Manuela pochodzi z Toskanii. Całe życie pracowała w hotelarstwie. Ponieważ miała już dosyć kłopotów, jakich w jej zawodzie przyczyniali mężczyźni, rok temu postanowiła, z trzema koleżankami, otworzyć pierwszy w RFN hotel dla kobiet. Obowiązuje w nim surowy regulamin. Płeć brzydka powyżej 14 lat nie ma tu prawa wstępu. Na początku zdarzały się oczywiście zabawne telefony, a taksówkarze podwożący kobiety pod hotel wciąż pękają ze śmiechu, ale „Artemisia” wyrobiła sobie nienaganną opinię. „20% naszej klienteli – to turystki. Reszta – to kobiety w podróży służbowej. Niedawno jakiś mężczyzna zarezerwował pokój dla swej



sędziwej matki, która nie przywykła podróżować bez męża” – tłumaczą mi w recepcji.

Nazwa hotelu pochodzi od imienia florentyńskiej malarki XVIII wieku, Artemisii Gentileschi.

Artemisia, zgwałcona przez przyjaciela swego ojca, była pierwszą w historii kobietą, która wytoczyła proces o gwałt. „Oczywiście – przegrała!” – mówi Manuela, wychwalając obrazy Artemisii, które w muzeum we Florencji upchnięto na samym końcu korytarza, ponieważ kobiety, które maluje Artemisia, nie są „bezmyślnymi madonnami”.

A w jasnych korytarzach hotelu twórczość kobieca znajduje się na honorowym miejscu. Młoda artystka berlińska wystawia neoekspresjonistyczne portrety... mieszkanki Berlina. Nad każdym hotelowym łóżkiem poemat Safony oprawiony w drewnianą ramkę. Na półkach biblioteczki dzieła wszystkie Simone Weil i wielki tom pt.: „Twoje ciało należy do ciebie”. Manuela nie zna triumfalnego okresu feminizmu włoskiego. Mieszka od 6 lat w RFN i dobrze wie, że w jej kraju taki hotel nie mógłby powstać. „Włosi są jeszcze o wiele za bardzo machos. Nie mogą sobie wyobrazić, że kobiety mogą się bez nich obejść. W Rzymie zrobiono już pewną próbę. Kobiety otworzyły kawiarnię, zarezerwowaną dla kobiet – Zanzibar. Ale mężczyźni wszystko popsuli. Przychodziła policja i trzeba było założyć pancerne drzwi. Kobiety musiały zamknąć lokal. W Niemczech mężczyźni są o wiele bardziej wyzwoleni. Oswoił się już z myślą, że w niektórych miejscach mogą być osobami niepożądanymi”. W Berlinie, gdzie feministki wciąż są bardzo aktywne, istnieją gabinety stomatologi-

czne, lekarskie i porady adwokackie zarezerwowane tylko dla kobiet.

„Kobiety mieszkające w hotelu mają zupełnie inne potrzeby niż mężczyźni”. Ta rozsądna zasada posłużyła czterem przyjaciółkom za punkt wyjścia przy urządzaniu hotelu. Ściany są jasne, w kolorach pastelowych, różowym, jasnoszarym, seledynowym. „Mężczyźni wolą brązowy, pomarańczowy. Kolory tradycyjne, które spotyka się w byle jakim hotelu. W gruncie rzeczy wystrój wnętrza niewiele ich obchodzi. Gdy do pokoju hotelowego wchodzi mężczyzna, rzuca walizki na łóżko i nawet się nie rozejrzy. Kobieta natomiast zawsze zwróci uwagę na urządzenie pokoju, na szczegóły. Przymierza się jakby do tego pokoju, chce uczynić zeń swój dom na czas nocy”. Manuela z niesmakiem mówi o dyskryminacyjnych wobec kobiet zasadach postępowania w hotelarstwie: „Samotnie podróżujący mężczyzna zawsze dostaje w hotelowej recepcji pokój z szerokim łóżkiem. Samotnie podróżująca kobieta będzie musiała spać na łóżku wąskim, pojedynczym. Nie trzeba tłumaczyć, dlaczego...”

Manuela pamięta o tym, by w każdym pokoju zmieścić dobrze oświetlone lustro do makijażu i drugie – duże. Któż to kobieta nie próbowała przejrzeć się od stóp do głów w małym lustrze łazienkowym, wspinając się w tym celu na taboret?” Na drzwiach toalety, obok recepcji, litera „D” zaznacza, że prawo do korzystania z niej mają wyłącznie Damen.

„Liberation”



Na jednej z wielkich aukcji w paryskim hotelu Ventes wystawiono kolekcję autografów Napoleona. Wśród dokumentów adresowanych do generałów, ministrów i ambasadorów znalazło się pięć małych listów, pisanych w czasach, kiedy Bonaparte był podporucznikiem artylerii. Te listy, serdeczne i zarazem nieśmiałe, otrzymywała biedna dziewczyna z miasteczka Bonifacio. Piękna Emma nie mogła przypuszczać, że przyjdzie dzień, w którym jej prywatna korespondencja zostanie wyceniona na czterdzieści tysięcy franków.

Bonifacio jest jednym z najpiękniejszych miast na Korsyce. Na białym wapiennym płaskowyżu wznoszą się stare mury obronne, spoza których widać dzwonnice kościołów. Na tle nieba miasto wygląda jak groźny wartownik wpatrzony w wybrzeża sąsiedniej Sardynii. Cudzoziemiec może tutaj łatwo zabłądzić w labiryncie krętych, wąskich uliczek, wśród wysokich domów, między którymi z trudem przeciskają się promyki słońca.

Miasto założył w 828 roku Bonifacy, markiz z Toskanii. Później mieszkańcy pozbawili władzy jego następców, utworzyli niepodległą republikę i bez reszty oddali się korsarstwu. W czasie niezliczonych wojen, które toczyły się na Korsyce, Bonifacio zawsze stało po stronie republiki genueńskiej. W piętnastym stuleciu miasto wytrzymało długotrwałe oblężenie wojsk Alfonsa Aragońskiego, który ogłosił się królem Korsyki. W sto lat później większa część mieszkańców padła ofiarą zarazy, a w połowie szesnastego wieku twierdza została podstępem opanowana przez Turków.

Pomimo tylu cierpień, pomimo historii znaczonej żelazem i krwią, współcześni mieszkańcy Bonifacio mają łagodne usposobienie. Nie uznają wendety, utrzymują się najczęściej z rolnictwa i połowu ryb. Kobiety widuje się w polu tylko w okresie żniw i podczas zbioru oliwek. Turysta zwiedzający miasto zatrzymuje się z pewnością przed starym domem, który nie odznaczałby się niczym szczególnym, gdyby nie to, że przez pewien czas przebywał w nim Napoleon. Nie opodal znajduje się inny, zniszczony dom. Tutaj mieszkała Emma Poggioli, kobieta, dla której po raz pierwszy silniej забиło serce osiemnastoletniego podporucznika artylerii.

W 1786 roku regiment, w którym służył Napoleon został przeniesiony z miasta Valence do Dounai. Po krótkim pobycie w nowym miejscu postoju Bonaparte otrzymał urlop na uregulowanie swoich spraw majątkowych na Korsyce. Interwencja była konieczna, ponieważ interesy szły jak najgorzej. Nadeszły lata złych zbiorów, a później zaczęły padać owce. Starszy brat, Józef, przystępował dopiero do zakładania kancelarii adwokackiej. Na szczęście wój Lucjan, archidiakon Ajaccio troskliwie opiekował się małym gospodarstwem. Wuj był jednak stary i trzeba było niezwłocznie podjąć jakieś decyzje.

W drodze na Korsykę Bonaparte ponownie zatrzymał się w Valence. Chciał odwiedzić gospodynię, u których poprzednio mieszkał, a przede wszystkim panią Bou, właścicielkę kawiarni i pensjonatu. Napoleon wynajmował u niej przez pewien czas mały, śliczny i stosunkowo tani pokój. Pocziwa pani Bou przyjęła z wielką radością byłego pensjonariusza. Podporucznik został zaproszony na obiad

i przedstawiony nowej lokatorce, która zajmowała obecnie jego pokój.

Była to staruszka, wdowa pochodząca z jego rodzinnej wyspy. Okazało się, że mieli wspólnych przyjaciół i znajomych. Bonaparte z przyjemnością słuchał wiadomości z ojczyzny, którą miał zobaczyć po długiej, siedmioletniej

Nieznana



nieobecności. Przy rozstaniu staruszka poprosiła młodego oficera, żeby zabrał list do jej wnuczki, mieszkającej w Bonifacio. Dziewczyna jest sierotą, jej ojciec zginął podczas walk w Francuzami, toczących się przez kilka lat po zajęciu przez nich Korsyki w 1769 r.

— To dobre i dzielne dziecko, moja kochana mała Emma — mówiła wzruszona staruszka. — Ma teraz piętnaście lat i jest piękna jak Madonna. Niestety, nie mogę jej w niczym pomóc, ale ona sama radzi sobie doskonale. Zastanie ją pan na pewno przy robieniu ozdób i naszyjników z koralu, które rybacy z Bonifacio wydobywają z morza podczas połowu.

Bonaparte podjął się doręczenia listu. Po przybyciu na wyspę poświęcił kilka dni na rozmowy z wujem Lucjanem, a następnie pojechał do Bonifacio. Wskazówki, które otrzymał od staruszki były dość niejasne, ale kiedy w porcie zapytał o mieszkanie Emmy Pogglioli, od razu kilka osób wskazało mu drogę. Wszyscy rybacy znali i lubili tę małą i piękną dziewczynę, której zręczne palce przemieniały w klejnoty niekształtne kamienie przypadkowo wydobywane z morza.

Kiedy podporucznik dotarł do wskazanego domu, okazało się, że drzwi są otwarte. Znalazł się w małym

Następnego dnia pomyślał jednak, że nie przekazał Emmie żadnych wiadomości o jej babci i znowu znalazł się w labiryncie krętych uliczek, które wiodły na przemian w górę i w dół po schodach wykutych w skałę. Po drodze minął dom, w którym mieszkał Karol V, podczas powrotu z wyprawy do Algieru i zamyślił się nad losem monarchy, którego państwo było tak wielkie, że słońce nigdy w nim nie zachodziło. Gdyby ktoś mógł śledzić jego myśli, zdziwiłby się pewnie, że losy wielkiego cesarza tak bardzo zaprzatają umysł małego podporucznika.

W kilka chwil później uroczy uśmiech Emmy rozproszył te historyczne rozważania. Okazało się, że mogą rozmawiać na tysiące tematów. Na Korsyce każdy zna doskonale swoje koligacje rodzinne i po pewnym czasie zawsze można doszukać się jakichś wspólnych kuzynów czy powinowatych. Wprawdzie Bonifacio izoluje się trochę od reszty wyspy, zamknięte swoimi murami i dumne ze wspaniałej przeszłości, jednak młodość nie interesuje się starymi uprzedzeniami. W ciągu następnych dni Bonaparte odwiedzał jeszcze wiele razy piękną Emmę, a jego wizyty stawały się coraz dłuższe. Nie rozmawiali już o krewnych, tylko o sobie.

Niestety, te miłe spotkania nie mogły trwać wiecznie. Kończył się urlop, a trzeba było jeszcze załatwić kilka spraw

miłość Bonapartego

pokoiku na poziomie ulicy, w którym, zgodnie z przewidywaniem babci, siedziała pochylona nad robotą młoda dziewczyna. Pomimo to młody oficer był zaskoczony, ponieważ wydało mu się, że opis urody Emmy stanowczo nie dorównywał oryginałowi. To, co zobaczył, przekraczało jego wyobraźnię. Dziewczyna była drobna, delikatna, o idealnie regularnych rysach, przypominających rzeczywiście Madonny z obrazów włoskich mistrzów. Nie była jednak żywym obrazem i w jej wielkich łagodnych oczach pokazywały się od czasu do czasu małe złośliwe iskielki.

Bonaparte stał się od razu nieśmiały i nieporadny. Wymamrotał niezbyt wyraźną informację i podał przesyłkę. Dziewczyna poprosiła go, żeby usiadł i z radością oddała się lekturze listu. W tym czasie oficer rozglądał się po pokoju. Mieszkanie było czyste, ale bardzo skromne. Na stole, przy oknie leżały kawałki koralu obok bransoletek i naszyjników, które wyszły spod rąk małej pracownicy. Ściany były właściwie nagie, jeśli nie liczyć dwóch świętych obrazów i sztychu przedstawiającego Ludwika XVI. Obrazy były najwyraźniej kupione od domokrażnych sprzedawców i miały dość wątpliwą wartość artystyczną.

Emma skończyła czytać, spojrzała na młodego podporucznika i uśmiechnęła się. Przez chwilę patrzyli na siebie nic nie mówiąc. Ona, trochę blada, z twarzą okoloną ciemnymi włosami. On, szczupły, o śniadej cerze i wielkich oczach, których nikt nie mógł zapomnieć, jeżeli widział je chociaż raz w życiu. Później wymienili tylko kilka zdań.

— Dziękuję za to, że trudził się pan, jadąc z tym listem aż do Bonifacio.

— To żaden kłopot, proszę pani, a teraz nawet przyjemność.

Zapadła znowu cisza a wkrótce później Bonaparte pożegnał się i wyszedł.

w Ajaccio, omówić pewne kwestie z wujem Lucjanem i podjąć decyzję, co do losów kawałka winnicy, będącego osobistą własnością Napoleona. Trzeba było wreszcie poświęcić kilka dni matce Letycji, braciom i siostram. Pożegnanie było smutne. Rozstając się z tym, któremu zawdzięczała kilka szczęśliwych dni, Emma ofiarowała jedyną rzecz, jaką posiadała — wykonany własnoręcznie sznur białych koralu.

Bonaparte wrócił do Francji. Wkrótce potem wybuchła rewolucja. Na Korsyce również powstały wrogie sobie stronnictwa, odżyły na nowo dawne waśnie, poprzednio skutecznie łagodzone przez gubernatora Marbeufa. Wyspa miała swoich jakobinów i swoje kluby. Teraz nie walczono już z Genuą, rozpoczynała się walka o nowe idee. Początkowo były to drobne utarczki między klanami lub wioskami, ale prawdziwa wojna wybuchła w styczniu 1793 roku, kiedy w Paryżu ścięto Ludwika XVI. Na wieść o tym wydarzeniu, przywódca Kordsykanów, Paoli, wypowiedział posłuszeństwo Konwentowi i wezwał na pomoc Anglików. Bonaparte ponownie wrócił na wyspę opowiadając się po stronie rewolucji. Uzyskał nominację na dowódcę batalionu ochotników, tworzących gwardię narodową.

Podczas wojny ochotnicy Bonapartego znaleźli się w pobliżu Bonifacio. Młody przywódca wykorzystał okazję, wysyłając do miasta zaufanego oficera, który miał odszukać Emmę i przekazać propozycję spotkania. Posłaniec wrócił po kilku dniach. Okazało się, że Emma wyszła za mąż za jednego z rybaków, stosując się do woli swojego wuja i jednocześnie opiekuna. Jej mąż walczył przeciwko zwolnikom Francji po stronie Paolego i został ranny podczas jednej z potyczek. Ugodziły go kule wystrzelone przez ochotników Bonapartego. Oficer zastał Emmę u boku chorego. Nie otrzymał żadnego listu, prosiła tylko o przeka-

zanie Napoleonowi małego sznura czerwonych koralików.

W toku dalszych walk frakcja Bonapartego poniosła klęskę. On sam musiał uciekać ze swojej rodzinnej wyspy, na którą już nie miał nigdy powrócić. Później przyszło pasmo sukcesów. Został generałem, konsulem, wreszcie cesarzem.

Pewnego dnia, kiedy w pałacu Saint-Cloud wiwatowano z okazji kolejnego zwycięstwa, powiadomiono Napoleona, że jakaś stara kobieta z Bonifacio prosi o audiencję. Cesarz zachował wiele sympatii dla Korsykanów i w miarę możliwości starał się spełniać ich życzenia. Nazwa Bonifacio obudziła w nim miłe wspomnienia. Wśród natłoku spraw, które ciążyły na władcy imperium, z przyjemnością pomyślał o spotkaniach w małym domku, do którego trafił przypadkiem, podejmując się funkcji listonosza. Poleciał, żeby wprowadzono kobietę. Bardzo wzruszona weszła do gabinetu, z którego wychodziły rozkazy do najdalszych zakątków świata. Złożyła niezręczny ukłon. Napoleon podszedł do niej i w gwarze korsykańskiej spytał, czego sobie życzy.

— Przyjechałam — odpowiedziała — żeby przekazać ostatnie przesłanie umierającej.

— Czyje? — spytał cesarz.

— Emmy Poggioli. Umarła w ubiegłym miesiącu i prosiła o przekazanie tej przesyłki.

Po tych słowach wręczyła cesarzowi mały pakiecik.

— Czy nie prosiła, żeby coś powtórzyć? — zapytał Napoleon.

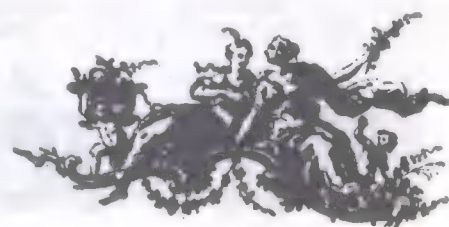
— Nie. Powiedziała tylko: „Proszę, żebyś oddała mu to osobiście”.

Stara kobieta wyszła, a cesarz polecił Durocowi, żeby wypłacił jej kilka napoleonów i ułatwił powrót na Korsykę. Później rozwinął pakiet, z którego wysunęły się czarne koraliki. Patrzył na nie długo, a po pewnym czasie włożył je do szuflady. Teraz miał naszyjniki z białych, czerwonych i czarnych paciorków. Trzy barwy przypominały miłość, cierpienie i śmierć. Właściwie całe życie.

Ch. Quinel, A. de Montgou

Z cyklu „Opowiadania i legendy korsykańskie”

Miłość nie daje się rządzić żadnymi prawami, a szczególnie związanymi z wiekiem. Istnieją ludzie dojrzałości wiekiem, którzy są naiwni, infantylni i niezręczni w miłości. Z kolei bardzo młode metrykalnie osoby mogą okazać zadziwiającą dojrzałość uczuciową i erotyczną. Jeśli chcesz wiedzieć, czy w miłości jesteś człowiekiem dojrzałym, czy naiwnym nastolatkiem, weź udział w naszej psychozabawie. Wystarczy odpowiedzieć, byle szczerze, na 13 pytań.



Czy dojrzała(e)ś do miłości?



1. Twoja matka była osobą:
 - a) rygorystyczną i oziębłą
 - b) ciepłą i kochającą
 - c) obojętną
2. Czy zanim podejmiesz istotną decyzję:
 - a) idziesz do wróżki
 - b) czytasz swój horoskop
 - c) prosisz matkę o radę
 - d) idziesz na długi spacer
3. Czego się boisz najbardziej?
 - a) kompromitacji
 - b) raka i zawału
 - c) pijaków
 - d) samej (samego) siebie
4. Zdrada małżeńska jest wg ciebie:
 - a) perwersją
 - b) nieuczciwością
 - c) fantastycznym przeżyciem
 - d) kosztowną sprawą
 - e) ucieczką, nadzieją
5. W tej chwili:
 - a) gdyby nie pewne problemy, byłoby dobrze
 - b) byłoby dobrze, gdybyś miała więcej pieniędzy
 - c) nie jest najlepiej
 - d) jest bardzo źle



6. Co zniechęca Cię najbardziej do osób płci przeciwnej?

- a) tajemniczość
- b) nadwrażliwość na punkcie własnej osoby
- c) gadatliwość
- d) intuicja izdolność odnajdywania Twoich słabych punktów
- e) wszystko

7. Czym dla Ciebie jest rewolucja seksualna?

- a) czymś, co działo się obok ciebie
- b) uczestniczysz w niej codziennie
- c) jej efekty oceniasz podobnie jak rewolucji francuskiej

8. W seksie jesteś:

- a) oryginalna (y)
- b) zwyczajna (y)
- c) kiepska (i)
- d) niezaangażowana (y)

9. Ta fotografia przedstawia ojca i dziecko. Jakie wg Ciebie istnieją między nimi relacje?

- a) surowość
- b) obojętność
- c) czułość
- d) nieobecność

10. W miłości lubisz najbardziej:

- a) adorację
- b) iść prosto do celu
- c) czułość
- d) bawić się w „w kotka i myszkę”

11. Kochając się:

- a) błagasz
- b) mówisz czułe słowa
- c) jesteś nieobecna (y) duchem
- d) milczysz

12. Spędzić noc z nieznaną (ym):

- a) niemożliwe i głupie
- b) zdarza się
- c) w myślach – zgoda
- d) czemu nie?

13. Gdy spotyka Cię niepowodzenie:

- a) medytujesz siedząc samotnie w domu
- b) jesteś przygnębiona (y) i masz czarne myśli
- c) starasz się coś zmienić

NR PYT.	A	B	C	D	E
1	0	5	1	—	—
2	0	0	1	5	—
3	0	2	1	5	—
4	0	5	1	1	3
5	5	3	1	0	—
6	1	1	1	1	—
7	0	0	5	—	—
8	0	5	0	0	—
9	0	0	5	0	—
10	0	0	5	—	—
11	2	5	0	1	—
12	0	5	0	—	—
13	0	0	5	0	—

Jeżeli uzyskałaś (eś) od 65-40 punktów:

Gwałtowne uczucia należą już do Twojej przeszłości. Dlatego potrafisz realnie ocenić otoczenie. Twoja prawdziwa dojrzałość i cierpliwość pozwalają działać czasowi, aby z nietrwałych porywów zakwitły prawdziwe uczucia. Narzucony sobie styl własnego działania sprawia, że unikasz ranienia miłości własnej i banalnych cierpień sercowych. Choć w gruncie rzeczy jesteś osobą zamkniętą, doceniasz znaczenie słów, jakich trzeba użyć, aby być dobrze zrozumianym, odkryć kłamstwo albo uniknąć pułapek. Poczucie humoru pomaga Ci nie stracić panowania w delikatnych sytuacjach.

Jeżeli uzyskałaś (eś) od 35-0 punktów:

Twoje porywy serca są kruche i nietrwałe. Równie łatwo u Ciebie o łzy, jak i o ekstazę. Manipulujesz uczuciami swoimi i innych bez specjalnej troski o rezultaty. Możesz przejść od namiętnego uwielbienia do podgardliwej nienawiści. Twój uśmiech i sposób bycia zniewalają najbardziej opornych (e). Ale... ciągle masz 15 lat. I tak naprawdę bawisz się własnym urokiem. Uważaj, żeby nie okazało się, że jesteś mniej pociągający (a) niż byś tego chciał (a).



Wakacje są wielkim niwelatorem. Królowie, prezydenci, dyktatorzy – nikt z nich nie jest zbyt dostojny, aby nie udać się na wakacje. Co począłby „Paris Match” przez te wszystkie długie lata bez zdjęć szacha w St. Moritz w stroju narciarskim, księżniczki Stefanii nurkującej z motorówki do morza, królów Hiszpanii i Grecji na pokładzie ich wyścigowych jachtów?

Wszyscy oni robią sobie wakacje. Jest to sposób zademonstrowania ich przynależności do rodu ludzkiego, wykazania, że oni także, podobnie jak my, potrzebują odpoczynku od pracy. Prezydent Mitterrand raz w roku tradycyjnie wchodzi na wzgórze Solutré, pogrążony w nudnawych myślach. Kanclerz Kohl delektuje się czekoladowymi ciastkami w Australii. Obecny papież udaje się na górskie wędrowki w północnych Włoszech. Nawet pani Thatcher dowiodła w ostatnich latach, że ona także jest istotą z krwi i kości (lub przynajmniej, osobą ulegającą zmęczeniu umysłowemu) i godzi się na krótkie wypadki do Szwajcarii.

Istnieje jeden tylko wyjątek od tej reguły: Jej Królewska Mość nie wyjeżdża na wakacje. Królowa rezyduje w ustalonych porach roku w swych posiadłościach – Sandringham zimą, Balmoral latem. Tak właśnie zawsze żyli monarchowie i najdostojniejsi przedstawiciele najwyższych sfer.

Ludzie uważają dziś, że wakacje są czymś niezbędnym. Jednym z głównych żądań wysuwanych przez związki zawodowe jest wydłużenie płatnego urlopu. Tego, kto wątpiłby w potrzebę korzystania z wakacji,

uznano by za niepoczytalnego (fakt, że rząd japoński musiał uciekać się nieomal do przymusu, aby skłonić japońskich pracowników do pełnego wykorzystania należnego im urlopu, podbudowuje tylko powszechne przekonanie o niepoczytalności Japończyków).

Wszystkie postępowe ruchy XX wieku włączyły w swe programy prawo do wypoczynku dla pracujących. Radziecka propaganda już w latach dwudziestych chlubiła się wizerunkiem robotników zażywających kąpiele słoneczne na Krymie. Hitler i Mussolini gorliwie wykazywali, że w ich reżimach wakacje nie są już wyłącznie przywilejem wyższych sfer.

Wielka podróż

Jak zrodziła się idea wakacji? Pominąwszy wszystkie dni świąteczne w katolickiej Anglii, możemy zaryzykować przypuszczenie, że współczesne wakacje wywodzą się zapewne z Wielkiej Podróży. Była to instytucja czysto brytyjska polegająca na tym, że młodzi arystokraci w towarzystwie tutorów doskonalili swe umysły i uzupełniali wykształcenie, przeznaczając dwa lub trzy lata na odwiedzanie dworów europejskich oraz najważniejszych regionów i

obiektów historycznych i artystycznych, zwłaszcza we Włoszech. Wielka Podróż zyskała największą popularność w XVIII wieku, kiedy to (według obliczeń Gibbona) w roku 1785 czterdzieści tysięcy Anglików przebywało na Kontynencie.

Nie wszyscy traktowali kulturalne roszczenia Wielkiej Podróży równie poważnie. Aleksander Pope w swojej „Duncjadzie” przedstawiał Wielką Podróż jako szansę pogrążenia się młodych mężczyzn w rozpuście.

Ostatnim bodaj przykładem takiej Wielkiej Podróży opisywanym w literaturze w „Znowu Brideshead”, jest wyprawa Sebastiana Flyte’a w towarzystwie oxfordzkiego preceptora Mr Samgrassa, której rezultaty okazały się niewiele lepsze od tych, jakie wyobrażał sobie Pope.

Wielka Podróż nie była w swym zamierzeniu okazją do wypoczynku. Wprost przeciwnie, wymagała wiele wysiłku i miała na celu poważne zgłębianie kultury. A jednak krył się już w niej załączek późniejszej koncepcji zwiedzania i turystyki.

Sezon u wód

W Anglii XVIII-wiecznej i za czasów Regencji ludzie dobrze urodzeni spędzali sezon w Bath lub jakimś innym modnym uzdrowisku, korzystając z wód i życia towarzyskiego. Nie przypominało to jednak w niczym współczesnych wakacji. Życie towarzyskie toczyło się jak zwykle, tyle że w sprzyjającym zdrowiu otoczeniu. Opisywani przez Jane

Austen kuracjusze w Bath nie trudnili się pracą zawodową.

Gdy modne stało się zażywanie morskich kąpeli i w czasach wiktoriańskich zaczęły powstawać nadmorskie kurorty, również one były niczym innym jak tylko cywilizowanymi ośrodkami życia towarzyskiego. Ludzie nie udawali się do nich po to, by się rozbiierać i zapomnieć o wszystkich troskach. Spacerując po promenadzie nosili swoje zwykłe ubrania. A kiedy już oddawali się tajemniczemu rytuałom zdrowotnych kąpeli, odbywało się to przy godnym akompaniamencie szumu specjalnych urządzeń kąpielowych.

Dopiero wynalezienie przez Niemców kąpeli słonecznych w latach dwudziestych przyczyniło się do powstania nowoczesnej koncepcji wakacji. Mowa tu o romantycznym ruchu powrotu do natury, który obejmował korzystanie ze świeżego powietrza, picie herbaty, nudyzm i międzynarodowy ruch młodzieżowy. Zamiast prowadzić dalej swoje normalne życie towarzyskie i spotykać się z przyjaciółmi i znajomymi w jakiejś wyjątkowo uroczej lub zdrowej miejscowości, ludzie zaczęli uważać wakacje za coś, co stanowi zaprzeczenie ich normalnego życia i pracy.

Zapomnieć o wszystkim

Współczesne wakacje zasadzają się na założeniu, że dla większości z nas praca jest czymś nudnym i mechanicznym i dlatego potrzebujemy wytchnienia od codziennej rutyny. Najlepsze wakacje to takie, które pomagają nam na kilka tygodni zapomnieć o naszym codziennym życiu. A zupełną odwrotnością pracy jest totalne nieróbstwo w absolutnie naturalnym otoczeniu. Najczystszy tego wyrazem jest wylegiwanie się na plaży.

Opalanie się należy do najdziwniejszych ludzkich pomysłów. Wydaje się, że jest to nałóg, w który łatwo popaść. Z jednej strony wyzwala on idealne lenistwo – opalający się nie robi zupełnie nic. Z drugiej strony jest to bierny sposób robienia czegoś, czego skutki okazać się mają dobroczynne. Opalający się wchłania słońce i magazynuje energię na resztę roku. Jest to idea bezsensowna i prymitywna, a na dodatek sprzeczna z tym wszystkim, czego dowodzi medycyna. Mimo to stała się ona artykułem wiary dla milionów ludzi.

Opalanie się ma ten jeden plus, że trzyma ludzi z dala od galerii sztuki.

Jest więc ono o wiele mniej destruktywnym aspektem turystyki niż zwiedzanie.

Masowe „zaliczanie”

Należałoby uznać za prawdę powszechnie przyjętą, że masowe zwiedzanie to wróg cywilizacji. Brytyjska Rada Turystyki nadal ślepo broni zwiedzania i nadal bezmyślnie upomina się, by coraz więcej gości odwiedzało nasz kraj. A przecież masowa turystyka niszczy wszystkie najbardziej popularne „obiekty turystyczne” i uniemożliwia czerpanie przyjemności z ich odwiedzania.

W Cambridge, w którym mieszkam, bezkrytyczny entuzjazm ojców miasta wobec turystyki sprawił, że centrum miasta zostało wydzielone dla pieszych; latem odbywają się tu jarmarki, występy wędrownych artystów i tańce ludowe. Jedynym sensownym powodem przyjazdu do Cambridge jest zwiedzanie jego kolegów, dziś jednak coraz częściej zamykają one swe podwoje przed turystami, uważając to za jedyny sposób zachowania swojej racji bytu.

Ciekawą cechą współczesnej turystyki jest fakt, iż jest ona zadziwiająco fetyszystyczna. Obiekty turystyczne sprawiają wrażenie świątyń religijnych. Ludzie starają się „zaliczać” je tak, jak niegdyś pielgrzymi nawiedzali główne rzymskie bazyliki, aby uzyskać odpust.

Świątynia Złotego Pawilonu

Uprzytomniłem to sobie dobitnie w czasie swojej wizyty w Japonii. Jest w Kyoto wiele wyjątkowo pięknych świątyń buddyjskich. Ale jedna z nich, Kinkakuji lub Świątynia Złotego Pawilonu, cieszy się szczególną sławą, a to dlatego, że pokryta jest cieniutką złotą folią. Budowla, jaką dziś oglądamy jest repliką tej, która spłonęła w 1950 roku podpalona przez obłąkanego mnicha. To, że pokrywa ją warstewka złota, naturalnie budzi zainteresowanie, ale pod względem piękna i wdzięku przewyższa ją przynajmniej z pół tuzina innych świątyń w Kyoto. Kinkakuji jest po prostu sławna. Tłumy zwiedzających są tak ogromne, że nie sposób czerpać przyjemności z jej oglądania. Tymczasem wiele piękniejszych świątyń świeci pustkami.

W swej książce, „The Heritage Industry” (Przemysł dziedzictwa) Robert Hewison sugeruje, że turystyka stała się niejako rozwinięciem tej wielkiej kulturowej tendencji końca XX wieku, jaką jest robienie zakupów.

Arystokraci powracający z Wielkiej Podróży przywozili zwykle ze sobą różne wyroby rąk ludzkich, od rzymskich popiersi po marmury Elgina. Współcześni turyści nie są oczywiście w stanie ich naśladować. Ale mogą za to robić zdjęcia. Fotografowanie jest swego rodzaju duchowym przywłaszczaniem sobie tego, czego nie można kupić i zabrać ze sobą. Jeden z przyjaciół, który niedawno odwiedził Tadz Mahal, opowiadał mi, jak z zainteresowaniem obserwował turystów, którzy wchodząc przez główne wejście mieli aparaty i kamery w pogotowiu, zanim jeszcze zdążyli popatrzeć na mauzoleum.

Barbarzyńcy XX wieku

Gibbon pisał, w swoim czasie, że mało znane historykom przewroty, dokonujące się poza granicami cywilizacji, prowadziły do potężnych erupcji barbarzyńców, zalewających świat Rzymu. Współczesna turystyka masowa trochę to przypomina. Jest ona rodzajem nomadyzmu (jednej z najprostszych form życia społecznego), polegającego na tym, że masy ludzi wędrują po świecie, jakby popychane jakimś niewytłumaczalnym impulsem.

W czasie Komuny Paryskiej w 1870 roku rozległy się pogłoski, że tłum spłądrował i podpalił Luwr. Na wieść o tym Nietzsche napisał ostrą polemikę, w której dowodził, że głównym zadaniem nowoczesnej cywilizacji jest pokonanie i zniszczenie barbarzyńców, czyli ciemnych mas znajdujących się na jej terytorium. Pogłoski okazały się nieprawdziwe, Luwr pozostał nietknięty. Nietzsche nie był natomiast w stanie przewidzieć szkód, jakie urządził Luwrowi barbarzyńcy XX wieku – wprawdzie go nie spali, lecz będą go zwiedzać.

„The Daily Telegraph”





Stół jest to mebel w prostej linii pochodzący od płaskiego kamienia, stojącego pośrodku jaskini, przekształcony później w kamienny stół rzymski. Dopiero później stał się drewniany.

Stół, przy którym podajemy gościom potrawy czy też gromadzimy się z rodzinami, powinien być wygodny, poręczny. Najprzyjemniej się siedzi i rozmawia przy okrągłym stole, nie ma wtedy miejsc „gorszych” i „lepszych”. Zatem taki stół jest najwygodniejszy na przyjęcie, na którym nie pragniemy nikogo wyróżnić. Pomysłowi ludzie wymyślili też składane stoły okrągłe.



na kieliszku przed nakryciem wkładamy kartonik z nazwiskiem gościa. Zamiast nazwiska, na przyjęciach dla bardziej zaprzyjaźnionych, może być określenie, po którym gość sam siebie odgaduje.

Stoliki na kółkach, barki na kółkach oddają wiele usług w podawaniu napojów przy podwieczorku, ale stolikiem takim możemy się posłużyć także przy podawaniu do stołu. Zamiast nosić potrawy z kuchni, stawiamy je na stoliku i przyciągamy do dużego stołu. Po obsłudze gości zostawiamy stolik z potrawami przy sobie, by móc ewentualnie komuś czegoś dać. Stolik taki spełnia przy pani domu rolę „niezastąpionego kamerdynera”.

Zupełnie inny stół nadaje się do przyjęcia typu bufetowego. Najlepszy jest długi, wąski i najlepiej jest przysunąć go do ściany lub okna. Stawiamy na nim potrawy tak, by każdy miał do nich dogodny dostęp. Napoje możemy postawić na osobnym stoliku.

Przyjęcie typu podwieczerek podawać można przy małych stolikach stojących przy meblach do siedzenia.

Wreszcie stół na tarasie czy balkonie. Latem bardzo przyjemnie jest jeść na balkonie lub tarasie. Dobre są do tego stoły wiklinowe i także meble, koszyki wiklinowe na owoce, małe podstawki też z wikliny na kolorowe papierowe serwetki. Dekoracja stołu i potrawy podawane w takim wypadku powinny podkreślać, że jest to przyjęcie na tarasie, a nie przy uroczystym stole.

Dawniej rozsadzano gości w ten sposób, że pan i pani domu siadali naprzeciw siebie. Po prawej stronie pani domu siedział najważniejszy gość płci męskiej, po prawej ręce pana domu – żona najważniejszego pana. Nieco później stojący w hierarchii gość po lewej ręce pani domu, jego żona po lewej ręce pana domu i tak dalej.

Rozsadzanie gości na wszelkiego rodzaju przyjęciach oficjalnych było rzeczą niesłychanie ważną i skomplikowaną. Przedmiotem wielogodzinnych przemyśleń i prób rozsadzania.

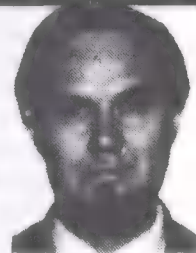
Żelazną zasadą było, iż nie może siedzieć żona koło męża, i nie może być dwóch osób tej samej płci obok siebie. Dlatego też zawsze proszono taką samą liczbę kobiet i mężczyzn. Rozsadzanie miało swoje niesłychane zawilości. Przy tym osobiwością takich preansów światowych było to, iż mężatka, choćby najmłodsza, zawsze siedziała „wyżej” od panny.

Dziś to wszystko brzmi jak bajka o żelaznym wilku. Dziś w dobie, kiedy nie służba podaje, a przeważnie państwo domu, pani domu powinna siedzieć „na wylocie” tak, by jej było najbliżej do kuchni. I tym samym jej miejsce staje się od razu honorowym miejscem, ona bierze po swojej prawej i lewej ręce najważniejszych panów, bo ta zasada pozostała. Pan domu przeważnie siedzi tak, by nalewać do kieliszków (o może też poprosić co bardziej zaprzyjaźnionych panów), a chwilę przebywania pani domu w kuchni wypełnia rozmową.

Warto też sadzać przy sobie, oczywiście systemem przeplatanki, ludzi, którzy naprawdę mogą opowiedzieć sobie coś ciekawego, choćby się nie znali. Właśnie sadzanie przy stole może dać nam sposobność do zetknięcia ze sobą ciekawych ludzi i rozdzielienia nie bardzo sobie pasujących. W wielkim tłoku na przyjęciu stojącym zawsze osoby nie lubiące się mogą się na siebie nadziać.

Rozsadzać gości możemy dwójako: albo pan domu po podejściu do stołu wskazuje gościom miejsca, albo na każdym nakryciu, czy

Jeśli odczuwasz bóle kręgosłupa, ramion, nóg, bóle głowy, jeśli cierpisz na schorzenia, które od lat nie ustępują, ciężko znosisz bycie z samym sobą, trudno Ci pokonać nałóg palenia papierosów oraz pozbyć się nadwagi ciała:



Dzwoń pod numer: 539-0493

JERZY PLUCIŃSKI

Psycholog, kinezyterapeuta, masażyści udzieli Ci skutecznej pomocy stosując:

masaż punktów akupunktury, kinezyterapię i masaż leczniczy oraz psychoterapię, która uruchamia w człowieku naturalne mechanizmy samoleczące organizm.



Złoty grobowiec w Peru

Dziś uczeni badający ślady starożytnych kultur w dżunglach Ameryki Południowej i Środkowej przeżywają podobne przygody, co archeolodzy podejmujący w XIX wieku prace wykopaliskowe na Bliskim Wschodzie. Legendy o skarbach znajdujących się w starych grobowcach przyciągają licznych awanturników, złodziei i przemytników starożytności. Ekspedycje archeologiczne muszą – jak przed stu laty – pracować pod eskortą policyjną lub wojskową. Dziki rynek antykwaryczny i panująca w USA i Europie Zachodniej moda na kolekcjonowanie zabytków starożytnej sztuki powoduje masowe grabienie starych świątyń i grobowców.

Niedawno odkryto kilka nowych, nie znanych dotychczas obiektów starożytnej kultury amerykańskiej, rozwijającej się w okresie od VIII do I wieku w dolinie Mochica w Peru. Ludność tej kultury pozostawiła po sobie ruiny miast z monumentalnymi budowlami oraz doskonałą sieć kanałów nawadniających. Budowle związane z tą kulturą – świątynie i piramidy – znajdują się w centrum zainteresowania archeologów i historyków sztuki.

Od pewnego czasu zaczęły pojawiać się na rynku antykwarycznym drobne zabytki kultury Mochica nie znane wcześniej archeologom. Szczegółowe rozpoznanie doprowadziło do zlokalizowania w miejscowości Sipan dawnego cmentarzyska z wielkim grobowcem. Rangę tego odkrycia można porównać z odkryciem z 1922 r. w Egipcie miejsca spoczynku Tutenchamona, zwanego ze względu na bogate wyposażenie pośmiertne „złotym faraonem”. W Sipanie natrafiono na grobowce władcy – dosłownie obsypanego złotem. Znalezione kilkaset wyrobów, w tym złote maski, naszyjniki, bransolety i figurki. Było to pierwsze tego typu odkrycie w dolinie Mochica. Dużym zaskoczeniem dla archeologów było zlokalizowanie grobowca o stóp piramidy. Dotychczas nie podejrzewano, aby w kulturach amerykańskich piramidy pełniły funkcje gro-

bowców, jak w Egipcie. Sądzone, że budowle te spełniały rolę świątyń i obserwatoriów astronomicznych.

W odkrytym grobowcu znaleziono szczątki kilku osób. Centralne miejsce zajmował wojownik, będący zapewne jednocześnie kapłanem. Zmarł on w wieku ok. 30 lat. Razem z nim spoczywał drugi młody mężczyzna, zaś obok znajdowały się szczątki dwóch kobiet. Uczeni przypuszczają, że była to służba towarzysząca swemu panu w drodze w

zaświaty. Zmarły musiał zajmować bardzo wysoką pozycję w hierarchii społecznej. Świadczy o tym wyjątkowo duża ilość wyrobów ze złota. Takie ilości złotego kruszcu spotykano później tylko w grobowcach władców Inków, którzy rządili imperium obejmującym prawie jedną czwartą część kontynentu południowoamerykańskiego. Tymczasem zasięg kultury Mochica był znacznie mniejszy, a więc i możliwości gromadzenia złota także w porównaniu z Inkami ograniczone.



Nowoczesna Polska Klinika Dentystyczna

ROSCOE DENTAL CLINIC

5520 W. BELMONT AVE., CHICAGO, IL

TEL. 725-2697

Oferuje Pełny Zakres Wysokiej Jakości Usług Dentystycznych
NAJNIZSZE CENY W CHICAGO!!! PRZYJDZ – PORÓWNAJ!
Dla Wygody Naszych Pacjentów Mamy Lekarzy Mówiących po Polsku i Angielsku.

Dr Małgorzata Włodkowska

Dr Joseph Silverman

Specjalizujemy się w kosmetyce dentystycznej
Laboratorium i Klinika otwarte codziennie od 9 do 19
w soboty od 9 do 13

Honorujemy ubezpieczenia oraz karty kredytowe

Visa i Mastercard

Bezpłatny parking z tyłu budynku



W ROLI GŁÓWNEJ:

Stephen Hawking

Coś wyjątkowego trafi w najbliższej przyszłości na ekrany wielu krajów i, jeśli tylko zdołamy oderwać się myślami od naszej szarej codzienności, to coś może nauczyć nas sztuki rozmyślenia nad największym problemem wiszącym nad głowami – nad wszechświatem.

sprzedali pomysł kanałowi 4 telewizji angielskiej i, kiedy amerykańska ABC nie wyrażała entuzjazmu, znaleźli zrozumienie i daleko idącą przychylność ze strony NBC i Izumi Tanakiego, szefa pewnej stacji japońskiej. Ten oto splot interesów utorował dziełu Hawkinga drogę na mały ekran. Wielkim wydarzeniem było pozyskanie jako konsultanta Stevena Spielberga, co daje pewność, że film będzie rozpowszechniany również w kinach. W Hollywood zaczyna się już mówić, że ma on szanse na Oscara.

Spielberg decydował o układzie filmu, choć nie jest pewne, czy wszystkie dobre pomysły są wyłącznie jego zasługą. Pierwszym w każdym razie jego dobrym pomysłem było powierzenie reżyserii filmu Errolowi Morrisowi. Morris pracował z Wernerem Herzogiem i Volkerem Schlöndorffem, reżyserował film „The Blue Line” (najlepszy film dokumentalny 1988 roku), który uratował od krzesła elektrycznego Randalla Dale Adamsa, oskarżonego o zabójstwo w 1976 r., ale niewinnionego dzięki dowodom zgromadzonym podczas zdjęć.

„Dlaczego głównym tematem filmu nie uczynić samego życia Hawkinga raczej niż jego książki?” – zapytał ktoś (prawdopodobnie Spielberg). I tak się stało. Rok temu ekipa pod wodzą Errola Morrisa, z Johnem Baileym jako operatorem, ulokowała się w angielskim Elstree Studio, zrekonstruowała co do najmniejszych szczegółów gabinet Stephena Hawkinga i kazała profesorowi „grać” na tle ściany imitującej niebo. Następnie Morris przeprowadził wywiady

Nie będzie to jednak film dokumentalno-naukowy. Powstanie on w wyniku współpracy dwóch specjalistów, którzy potrafią mówić do ludzi: Stevena Spielberga, reżysera i producenta filmowego oraz przede wszystkim Stephena Hawkinga, genialnego fizyka, ciężko poszkodowanego inwalidę. Hawking, sparaliżowany 27 lat temu w następstwie choroby Gehringa, nie może poruszać się ani mówić, a porozumiewa się ze światem dzięki komputerowi przekazującemu jego myśli. I świat go rozumie, także dzięki jego niezłomnej woli nie poddawania się. Dowody? Jest ich wiele. Oto ostatni.

Po 25 latach małżeństwa, angielski profesor opuścił rodzinny dom w Cambridge, żonę Jane, 48-latkę jak on, oraz trójkę swych dzieci (23-letniego Roberta, 20-letnią Lucy i 11-letniego Toma). Według dziennika „The Independent” separacja ta ma prawdopodobnie podłoże religijne, ale inne gazety piszą dość jednoznacznie o nowej lubiej Hawkinga, jednej z dziesięciu pielęgniarek – pracowników naukowych, które od lat opiekują się nim przez 24 godziny na dobę. Ma na imię Elaine i jest z kolei żoną mężczyzny, który wynalazł komputer umożliwiający profesorowi kontakt ze światem.

Niedawno nadeszła również inna informacja dotycząca „sprawy Hawkinga”. „The Short History of Time” (Krótka historia czasu), jego bestseller opublikowany w 1988 roku już od długiego czasu widnieje na liście książek cieszących się w Wielkiej Brytanii największym powodzeniem. W książce tej udało się Hawkingowi wytłumaczyć, jak dalece posunęliśmy się w naszych poszukiwaniach narodzin wszechświata, a wytłumaczył on to nie uciekając się do żadnego równania z wyjątkiem

słynnego $E = mc^2$. „The Short History of Time”, która rozeszła się w trzech milionach egzemplarzy i została przetłumaczona na 22 języki, zdobyła amatorów nawet wśród tych, którzy nie interesowali się dotąd w ogóle ani fizyką, ani kosmologią.

Właśnie „The Short History of Time” będzie kanwą 90-minutowego filmu, który pozwoli nam przez chwilę zapomnieć o przyszłości, zjednoczeniu Niemiec, strajkach na kolei, Madonnie, o Marilyn Monroe, choć sama Marilyn, i owszem, ma z filmem coś wspólnego. Film, który początkowo miał być po prostu przeniesieniem na ekran książki, stał się wyzwaniem rzuconym przez człowieka tajemnicom wszechświata i „wielkim pytaniem” jakie nieśmiało formułuje ludzkość od kiedy odkryła ona problem: dlaczego istniejemy, my i wszechświat? Jaki jest sens życia?

Jeśli Einstein wycisnął na naszym stuleciu piętno teorii względności, to Hawking podprowadził nas na próg wielkiej odpowiedzi. Agent literacki Hawkinga, Al Zuckerman, wpadł na pomysł nadania głębokiej prostocie profesora rozmachu właściwego ekranowi filmowemu. Ale idea filmu dokumentalnego nie budziła w nim entuzjazmu. Obawiał się, że po kilku minutach ludzie zaczną się nudzić. Zuckerman zwrócił się więc o radę do Gordona Freedmana, producenta amerykańskiej sieci telewizyjnej ABC, który, zamiast wdawać się w dyskusję, natychmiast zakupił prawa autorskie i zawarł umowę z innym producentem, Davidem Hickmanem, który, po drugiej stronie oceanu, w Anglii snuł podobne projekty.

Zuckerman odszukał go, zawarł umowę (Hickerman kierował firmą produkującą filmy reklamowe i dokumentalne),

z naukowcami, którzy byli świadkami pięcia się w górę wielkiego fizyka (Fred Hoyle, Jim Hartle, John Wheeler, Dennis Sciama, Bernard Carr). Ekipa pracuje też nad graficznymi obrazami komputerowymi, które dostarczył National Center for Supercomputing przy Uniwersytecie Illinois, będą się one pojawiać na tle, za Hawkingiem, gdy profesor będzie opowiadać o swym życiu i przygodach naukowych.

Później film poddany zostanie drobiazgowemu montażowi, gdzie Morris, jako reżyser, będzie miał wiele do powiedzenia.

Czy istnieje niebezpieczeństwo, że osoba Hawkinga zepchnie w cień enigmatyczną treść jego książki? Owszem. Takie niebezpieczeństwo istnieje, również dlatego, że film poświęca niewiele uwagi mechanice kwantów czy ogólnej teorii względności i woli przebiegać po kolei wszystkie etapy słynnej biografii uczonego. Wiele wskazuje na to, że Hollywood przygotowuje od dłuższego czasu operację lansowania filmu. O Hawkingu zawsze było głośno w całej prasie światowej, ale kiedy zaczęły o nim pisać takie pisma jak: „People” i „Playboy” – pierwsze zamieszczając obszerną sylwetkę uczonego, a drugie długi z nim wywiad – rozumiano, że musieli przyłożyć rękę do tego hollywoodzcy specjaliści.

Jednocześnie Spielberg wystąpił z propozycją nakręcenia filmu dokumentalnego o Cambridge, gdzie Hawking kieruje katedrą, która niegdyś należała do Newtona.

Ale to nie wszystko. Powszechne pasowanie Hawkinga na bohatera nowoczesności stało się faktem dokonanym, gdy właściciele dwóch barów w Chicago założyli „klub wielbicieli Stephena Hawkinga”, który natychmiast sprzedał 7500 koszulek trykotowych z jego podobizną, tak jak gdyby był on jakimś mistrzem!

Hawking jest tym wszystkim rozbowiony, reaguje na to z właściwym sobie humorem. Podczas pewnej konferencji w Chicago powiedział: „Moje sukcesy naukowe łączą się z pragnieniem, by widziano we mnie po prostu ludzką istotę. Poza tym, jako genialny kaleka, na pewno osiągnąłem maksimum. Kaleką jestem niewątpliwie, ale nie dorównuję takiemu geniuszowi jak Einstein. Ludzie wciąż mówią z podziwem o mojej wielkiej odwadze, a mnie wprawia to w zakłopotanie. Co za odwaga? To nie był mój wybór!”

Może i tak, ale gdy widzi się, jak

pojawia się na podeście, siedząc na swym superautomatycznym fotelu, jak powoli i z najwyższym trudem operuje przyciskami mechanizmu przekazującego jego słowa na ekran komputera, z którym się nie rozstaje, gdy słowa te słyszymy powtarzane przez syntetyzer – to obraz człowieka zyskuje wymiar „kosmiczny”. Do 1985 roku Hawking mówił bełkotliwie, ale mówił, a potem tracheotomia, której musiał się poddać w wyniku zapalenia płuc, odebrała mu nawet tę resztkę głosu.

„Ludzie są spragnieni bohaterów” – mówi Hawking. „Zrobili bohatera z Einsteina, a teraz robią bohatera ze mnie, a przecież jestem taki sam, jak wszyscy”. Być jak wszyscy – do tego dążył zawsze. Świadczy o tym jego małżeństwo, niedawna separacja, uwielbienie dla Marilyn Monroe. „To moja ulubiona pin up girl” – przyznaje. „Zrobiła na mnie ogromne wrażenie w filmie „Pół żartem, pół serio” i wszyscy szybko się o tym dowiedzieli. Sekretarka podarowała mi więc plakat z Marilyn, inny dostałem od córki, a syn podarował mi portmonetkę z wizerunkiem aktorki. Potem do grona ofiarodawców dołączyła moja żona. W łazience znalazłem przeznaczony dla mnie ręcznik z ogromną postacią Marilyn. Już nie mogłem protestować.

Jeden z tych dwóch plakatów wisi na honorowym miejscu w jego gabinecie: przedstawia całą postać Marilyn. Gdy pierwszego dnia zawieziono Hawkinga na plan, był oszołomiony skrupulatnością, z jaką odtworzono wnętrze jego gabinetu, a gdy spostrzegł plakat z Marilyn, zaczął wydawać okrzyki radości (do odczytania na ekranie komputera).

„W filmie tym będziemy grać razem – ona i ja” – powiedział. A Morris odparł: „Nie, w tym filmie będziecie grać – pan i kosmos”.

Morris uchodzi za spiritus movens całego przedsięwzięcia. Powiedział, że ukończy swe dzieło na jesieni tego roku, w 75. rocznicę odkrycia teorii względności, i słowa dotrzyma. Powiedział też, że film „zadziwi, a może i oszołomi”, ale o tym przekonamy się wkrótce.

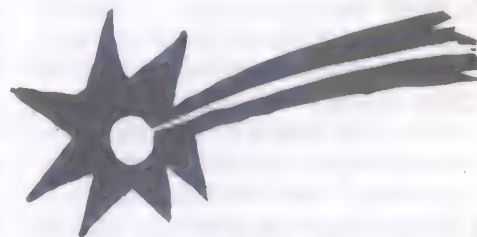
Hawking nie wątpi, że film będzie miał powodzenie. „Ludzie chcą wiedzieć, jak narodził się wszechświat. To mogę powiedzieć. Ale nie powiem im, bo sam nie wiem, dlaczego”.

Film zaczyna się od słów Hawkinga: „Urodziłem się 8 stycznia 1942 roku, dokładnie 300 lat po śmierci Galileusza,

razem – jak obliczam – z 200 tysiącami dzieci, z których żadne, jak się wydaje, nie zajęło się poważnie astronomią”. Od tych pierwszych słów aż po ostatnie, wyrażające ludzką niemoc w obliczu wielkiej tajemnicy, toczy się opowieść nie tyle o życiu Hawkinga, co o jego próbach zbliżenia się do źródła prawdy. Nie wiemy, jak dalece, od czasu publikacji „Krótkiej historii czasu” zbliżył się do sformułowania „wielkiej, uniwersalnej teorii”, powszechnego celu naukowców, teorii tłumaczącej wszystko. Wiemy jednak, że Hawking pewny jest jednego: wszechświat jest skończony, ale nie ma granic (podobnie jak Ziemia).

Hawking nie waha się nad wyborem między rozumem a mistycyzmem, akceptowanym nawet przez Einsteina. „Mistycyzm jest dobry dla tych, którzy nie starają się zrozumieć” – mówi. A on starał się zrozumieć, i to w niebywale trudnych warunkach. Już choćby dlatego „film Hawkinga” zasługuje na uwagę świata.

„Epoca”



URSZULA MICHAŁOWSKA

OD LAT WSPÓŁTWORZY Z
PAŃSTWEM PROGRAM W KTÓRYM:

INFORMUJE
RADZI

UCZY I INTERWENIUJE
ZABAWIA

I ZAPRASZA KOLEJNYCH SŁUCHACZY NA:

„BRUNCH WITH URSULA”

Radio WCRW – 1240 AM;
NIEDZIELA 11:00 rano – 12:00
☎ (312) 764-5358

Cieężka ropa

Ogromne zasoby tzw. ciężkiej ropy naftowej, której odkryte w świecie rezerwuary są prawie trzykrotnie większe niż zwykłej ropy, będzie można wykorzystywać gospodarczo. Do takiego stwierdzenia upoważniają pomyślne wyniki prób nowej, niezwyklej technologii o nazwie „transoil”, opracowywanej od 1982 roku przez koncern naftowy BP. Dzięki tej technologii ciężką ropę będzie można wydobywać, transportować rurociągami, poddawać przeróbce lub spalać bez obawy, że zagrazi to środowisku.

bardziej lepkie bituminy jest niezwykle trudno wydobywać i transportować. Przy użyciu dotychczasowych technologii do wykorzystania nadaje się tylko 15% ciężkiej ropy. Dla porównania, zasoby zwykłej ropy można wykorzystywać w 35%.

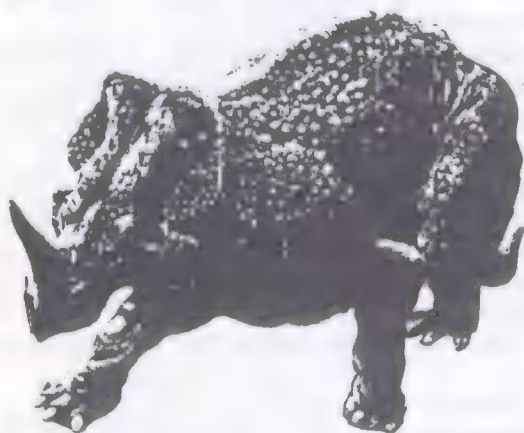
Największe zlokalizowane zasoby ciężkiej ropy znajdują się w Kanadzie (1.8 biliona baryłek), Wenezueli (1.2 bln baryłek) oraz w Związku Radzieckim (również 1.2 bln).

Te ogromne ilości niezwykle cennego surowca nie dają spokoju władzom państw, które nimi dysponują, koncernom naftowym i innym firmom, a także oczywiście naukowcom. W Kanadzie dysponującej największymi zasobami, koncern BP Canada wydobywa dziennie 7 tys. baryłek ropy ciężkiej ze złóż w prowincji Alberta. Ropa jest rozcieńczana kondensatem gazowym, gdyż w surowym stanie nie nadawałaby się do transportu rurocią-

Odkryte złoża ropy w świecie szacuje się łącznie na 6.6 biliona baryłek. Zasoby te mieszczą się w porowatych skałach w różnych rejonach Ziemi. Gdyby wlać tę ropę do jednego zbiornika, to zająłby on powierzchnię Wielkiej Brytanii, zaś jego głębokość wynosiłaby 4.33 metra. Ropa w poszczególnych złożach różni się od siebie; różnice występują nawet w jednym złożu. Dlatego klasyfikuje się ten niezbędny dziś gospodarc-

świata surowiec według własności fizycznych, a szczególnie pod względem gęstości i lepkości. Ropa o gęstości poniżej 0.93 g na cm sześcienny – to ten zwykły, powszechnie wykorzystywany surowiec. Jego lepkość jest wprawdzie 100-krotnie większa niż wody, ale mimo wszystko mała. Ropa o większej gęstości to ropa ciężka, a jej lepkość jest 10 tys. i więcej razy większa niż wody. Tak ciężką ropę i jeszcze cięższe oraz

Dinozauiry z Mongolii



W1889 r. dotarły do ośrodków naukowych w Europie i USA pierwsze relacje o dziwnych znaleziskach na terenie Mongolii, które mogły być szczątkami dawno wymarłych zwierząt. W trzy lata później wyru-

giem na odległość 2.5 tys. kilometrów do rafinerii w północnych stanach USA. Zwiększyć wydobywania nie można jednak z uwagi na niedostatek kondensatu. Główne złoża wenezuelskie leżą w rejonach, gdzie trudno o odpowiednie ilości rozcieńczalnika. W tej sytuacji niezbędne stały się poszukiwania alternatywnej technologii wydobywania ciężkiej ropy. W 1982 roku Centrum Badawcze BP Sunbury oraz Intevep – ośrodek badawczy Petroleos de Venezuela podjęły wspólnie program badawczy w celu opracowania nowej metody ciężkiego oleju. Efektem prac jest rewelacyjna technologia – Transoil.

Jest to metoda umożliwiająca transportowanie ciężkiej lepkiej ropy w postaci emulsji wodnej. Uzyskuje się ją w dwóch etapach, w oparciu o proces opracowany i opatentowany w 1983 roku. W jego wyniku formuje się emulsja zawierająca 65% ropy w postaci sferycznych kropli. Proces ten można odpowiednio kontrolować, by krople oleju w wodzie nie były za duże (nie zatykały instalacji transportowych) i zbyt małe, co utrudniałoby ich wydzielenie przed przeróbką. Lepkość emulsji jest o połowę mniejsza niż lepkość zwykłej ropy.

W latach 1983-1986 kontynuowano intensywne próby nowej metody. Uzyskano bardzo pomyślne wyniki. Proces testowano w coraz większej

skali (do 100 baryłek dziennie) uzyskując wyniki takie same, jak w skali laboratoryjnej. Emulsja okazała się bardzo stabilna w dłuższym czasie (rzędu kilku lat) i okazało się też, że można ją tworzyć wykorzystując różne dostępne na rynku tzw. środki powierzchniowo czynne. Jedną z prób było przetłaczanie emulsji przez rurociąg badawczy w kształcie pętli długości 100 m i średnicy 38 mm. Emulsja wielokrotnie przetłoczona została przez te pętle i przebyła dystans ok. 2000 km. Nie zauważono przy tym utraty żadnych jej własności. Wypróbowano też możliwości oddzielenia oleju od fazy wodnej emulsji i okazało się, że można to osiągnąć podgrzewając ją. Wyniki badań laboratoryjnych oraz w instalacjach pilotowych upewniły fachowców, że należy już podjąć tzw. próby polowe, zastosować technologię w naturalnych warunkach na jednym ze złóż. W tym celu w 1987 r. powstał joint venture, które utworzyły BP Canada Energy Company oraz BP Canada Holdings. Zbudowano instalacje do przygotowywania emulsji, pompowania i rozdzielania jej. Do prób transportowania wykorzystano istniejący już rurociąg długości 27 km. Jakże były wyniki tych przedsięwzięć?

Bez kłopotów przygotowywano dziennie ok. 600 baryłek emulsji. Łącznie zrobiono 20 tys. baryłek i

przechowywano przez trzy miesiące w zbiornikach (bez zmian własności). Później przepompowano część emulsji przez rury, a pewną ilość przewieziono ciężarówkami. Na kilka dni zatrzymano przepływ emulsji w rurach latem i zimą i okazało się, że nie nastąpiło zacinanie instalacji. Wreszcie z pozytywnymi wynikami przeprowadzono próby wydzielania składników ropy z emulsji. Wszystko to udowodniło, że technologię Transoil można stosować w praktyce w warunkach kanadyjskich.

Transoil ma jeszcze jedną niezwykle cenną zaletę. Otóż emulsja może być bezpośrednio wykorzystana jako paliwo w instalacjach energetycznych, do opalania kotłów ciepłowniczych itd. Co więcej, emulsja jest nie tylko wygodna w użyciu ale jej spalanie w znaczny sposób pozwala zredukować zanieczyszczenia środowiska związkami azotu i stałymi cząsteczkami. Dzieje się tak, ponieważ paliwo jest zatamizowane. Emisja tlenków azotu jest więc o połowę mniejsza, a cząstek stałych o 75% mniejsza. W niedługim czasie w Kanadzie ma powstać instalacja o dużej, przemysłowej wydajności – ponad 300 tys. baryłek dziennie. Coraz większe są więc nadzieje na to, że Transoil pozwoli odblokować ogromne złoża surowców dla chemii i energetyki.

szła na Pustynię Gobi rosyjska ekspedycja G.M. Potanina, w której uczestniczył geolog B.A. Obruczew. Jemu przysługuje sława odkrywcy mongolskich dinozaurów. Znalazł kilka skamieniałych kości, które przesłał do dalszych badań w Moskwie i w Wiedniu. W tym czasie wielką sensację w świecie wywołały znaleziska dinozaurów w Ameryce Północnej. Wielkie cmentarzyska tych zwierząt znaleziono na wschodnich stokach Gór Skalistych w USA i Kanadzie.

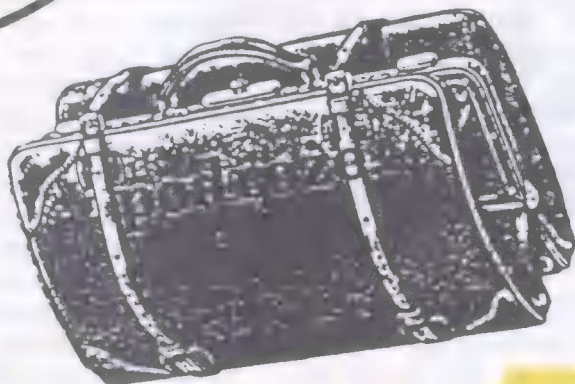
Pod koniec XIX wieku pojawiła się teoria głosząca, że w dawnych wiekach kontynent azjatycki łączył się z Ameryką i dinozaury mogły swobodnie wędrować z jednego lądu na drugi. Przypuszczano nawet, że kolebką dinozaurów mogły być tereny Azji Środkowej. Odkryto podobieństwo struktur geologicznych z epoki dinozaurów na Pustyni Gobi i w Ameryce Północnej.

Systematyczne poszukiwania na Pustyni Gobi rozpoczęli Amerykanie już w latach dwudziestych. Kolejne ekspedycje pracujące w latach 1922, 1923, 1925 dokonały rewelacyjnych odkryć. Znalezione ogromne

ilości szczątków dinozaurów, w tym wiele nieznanych wcześniej nauce.

Duży wkład w badania paleontologiczne na Pustyni Gobi wnieśli polscy uczeni. W latach 1963-65 i później na początku lat siedemdziesiątych pracowały polsko-mongolskie ekspedycje paleontologiczne. Odkryły one wiele szczątków dinozaurów oraz najstarszych ssaków z okresu kredy. Największym polskim osiągnięciem było znalezienie kości ogromnego drapieżnego dinozaura, który otrzymał nazwę deinocheir, czyli „straszna ręka”.

Pustynia Gobi jest prawdziwym rajem paleontologów. Wynika to nie tylko z obfitości znalezisk, ale także z doskonałego stanu zachowania szczątków. Występują przeważnie niemal kompletne szkielety – co jest prawdziwą rewelacją. Znalezione nawet szczątki walczących dinozaurów. Zapewne drapieżnik wbił szpony głęboko w ciało swej ofiary i razem z nią utonął w bagnie. Wiele dinozaurów ginęło śmiercią tragiczną na grzędawiskach albo pod piaskami pustyni.



Lotnisko Wilson, o kilka mil od Nairobi, jest miejscem, w którym panuje pogodny, odprężony nastrój.

WOLNI STRZELCY

Oprócz rejsów międzynarodowych, obsługuje ono rój brzęczących taksówek powietrznych należących do Safari Air i Rent-A-Plane, przewożących turystów do parków narodowych, a także worki z mirea (korą drzewną do żucia) do miejscowości położonej aż pod granicą z Somalią. Wokół terminalu z niezliczonymi portretami Yomo Kenyatty i obecnego prezydenta Daniela T. Arapa Moi przycupnęła dziwna zbieranina podupadających budynków: warsztaty naprawcze, kawiarnia Dambustera, konsulat Kostaryki. Jest tam też słynny Aero Club, przytulna przystań dla białych z kenijskiego buszu.

Bar Aero Club stanowi granicę między cywilizacją (tak jak ją rozumie reszta świata) a niezależnym życiem nielicznych szczęśliwców, ogorzających „wolnych strzelców” ze wzgórz i równin dzikiego kenijskiego interioru – farmerów, ranczerów, strażników rezerwatów i funkcjonariuszy policji do zwalczania kłusownictwa. Zjawiszy się – niechętnie – w Nairobi, aby załatwić interesy albo zamówić zaopatrzenie, ci twardzi ludzie popijają w barze piwo Tusker, wysłuchują wiadomości, często już od miesiąca nieaktualnych, i dają upust swej pogardzie do wszystkiego, co ma związek z życiem wielkich miast i ich suburbiów.

Richard Bonham, liczący nieco powyżej 30 lat przewodnik wypraw safari, pospiesznie załadowuje swój mały samolot i rusza w drogę

powrotną do buszu. Przelatujemy nad niewielkim Parkiem Narodowym w Nairobi z gromadkami strusi i osieroconych nosorożców i kierujemy się na południe wzdłuż krawędzi Rift Valley. Krajobraz jest zróżnicowany, na wpół „oblaskawiony” działalnością człowieka, której śladem są połyskujące na słońcu cynowe dachy domostw, zbudowane z gliny i ukształtowane w kręgi wioski tubylców, pola uprawne sisalu, a wszystko to zagubione na ogromnych wyschniętych obszarach buszu. Z terenów pastwisk i wodopojów wciąż zgodnie korzystają dzika zwierzyna i stada domowego bydła. Bonham lubi latać nisko, płosząc zarówno krowy i kozy jak i antylopy i zebry.

Naszym punktem docelowym jest lądowisko na zboczach Wzgórz Chyulu, na obrzeżach największego rezerwatu Kenii – Parku Narodowego Tsawo. „Pas jest trochę wyboisty, ale proszę się nie denerwować” – krzyczy pilot. Wie co mówi, bo sam go wytyczał i wyrównywał. Lądujemy bezpiecznie i natychmiast otacza nas tańcząca chmura wielkich brązowych motyli. O czterdzieści mil stąd wyrasta znad horyzontu, w połowie ukryty w chmurach, pokryty śniegiem szczyt Kilimandżaro.

Wzgórza Chyulu stanowią wschodnią granicę krainy Masajów, obszaru dorównującego Francji, rozciągającego się od Riftu aż po Tanzanię, akurat wystarczającego dla potrzeb niespełna półmilionowej

populacji pół-koczowniców i jej niezliczonych stad bydła. Bonham dzierżawi swoje wydzielone zbocze od miejscowego plemienia. Najbliższa osada – szkoła misyjna – znajduje się w odległości paru mil. W nocy można dostrzec – poprzez pustą równinę – dwa lub trzy migocące światła. Przygraniczne miasteczko Oloitokitok zostało właśnie zelektryfikowane. „Psuje widok” – wzdycha Bonham.

Człowiek ten zaprojektował i zbudował swój obóz własnymi siłami – wysoko zadaszony pawilon główny z otwartym tarasem skąd rozpościera się widok na Kilimandżaro, cały ciąg okrągłych, krytych słomą chat, w których śpią turyści. Kiedy Bonham snuje opowieści o budowie obozu, transportowaniu kamienia z łożyska rzeki, gromadzeniu zapasów wody na okres pory suchej, zabezpieczaniu paczących się dachów w porze deszczowej – staje się jasne, że epoka pionierów nie całkiem jeszcze przeminęła. Żeby żyć w buszu, trzeba być omnibusem – pilotem, mechanikiem, ślusarzem, hydraulikiem, rzemieślnikiem, lekarzem, weterynarzem.

W swoim krótkim życiu Bonham zdążył już być myśliwym polującym na grubego zwierza, a także fotografem i przewodnikiem wielbłądzych karawan. Obecnie zamierza spędzić pół roku w swoim obozie (nazwanym Ol Donyo Wuas), podejmując gości i prowadząc ich na krótkie wycieczki piesze lub konne. Gotów jest też orga-

nizować im wyprawy myśliwskie na stepówki, kuropatwy, gołębie. Początkowo chciał zbudować zespół domków na wybrzeżu Mara, rojącego się od turystów rezerwatu zwierzyny na północ od parku Serengeti. „Jednakże, kiedy pewnego dnia wdrapałem się na skałę i spojrzałem w dół, zobaczyłem tylko autobusy, pojazdy turystyczne i balony. Więc zmieniłem zamiar i znalazłem się tutaj”.

Możliwość przebywania bez licznego towarzystwa, w samym środku romantycznego pustkowia – to duża atrakcja oferowana przez stojące najbardziej wygórowane stawki biura turystyczne. Agencja Abercombe and Kent zachwala swoje usługi twierdząc, że „podczas wyprawy” z Richardem Bonhamem najprawdopodobniej nigdy nie natraficie na jakichkolwiek innych turystów”. Kusi sposobem traktowania cię nie jako turysty lecz podróżnika, wędrującego szlakami nieustraszonych odkrywców, takich jak Livingstone, znanych zoologów – takich jak George Schaller, czy dociekliwych pisarzy – takich jak Thesiger i Mathieson.

Oczywiście, rozpieszczonego klienta chroni się przed niektórymi surowymi realiami życia w buszu. W chłodziarni zawsze można znaleźć piwo, a jeśli komuś zacznie dokuczać otarta stopa, na podórzedziu jest z reguły jakiś pojazd. Jeśli nie jesteś zbyt ciekawski być może nigdy się nie dowiesz, że w ubiegłym tygodniu twój koń omal nie zdechł wskutek ukąszeń

muchy tse-tse lub że smuga dymu na zboczach pochodziła z ogniska rozpalonego przez bandę kłusowników.

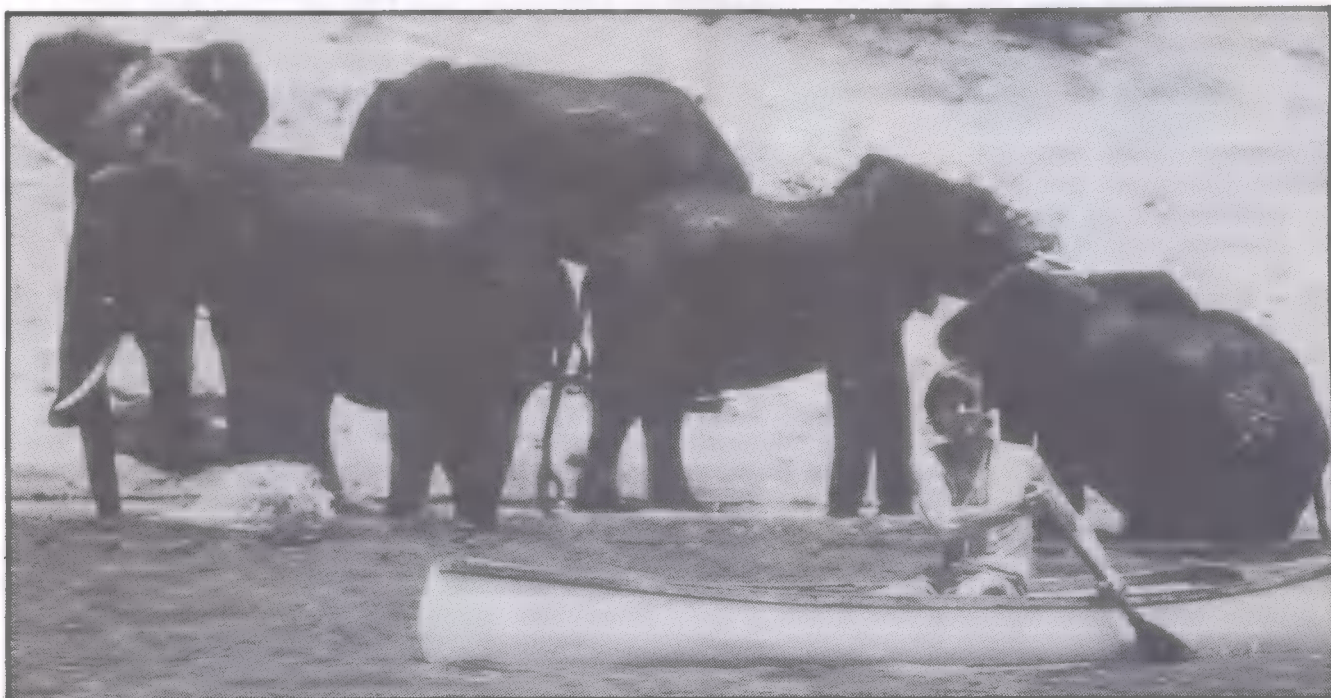
Jednakże prawdziwa korzyść płynąca z tego, że nie skorzystasz z luksusowych warunków oferowanych w niektórych programach nie polega na tym, że może ci się trafić okazja zobaczenia rzadkiego okazu słonia, lecz na tym, że będziesz mógł dowiedzieć się więcej ciekawych rzeczy o tym kraju od ludzi w rodzaju Richarda Bonhama. Są oni nieocenionym źródłem wiedzy na temat dzikiej fauny i Masajów, a także na temat ekonomicznych czynników, które wywrą swój wpływ na przyszłość zarówno tubylców, jak i zwierzyny.

Ludzie w rodzaju Bonhama są całkowicie świadomi niepewności, również swojego własnego losu, niejasnej przyszłości białych żyjących w kraju, który ich potrzebuje, ale który patrzy na nich niezbyt przychylnym okiem. W kierunku zachodnim, daleko po drugiej stronie rezerwatu Mara, Ron Beaton z żoną Pauliną prowadzą wynajem domków myśliwskich i organizują piesze wyprawy safari; bazą wypadową jest ich farma Rekero oraz obozy namiotowe na wzgórzach Ngurulimi i Loita. Beaton, podobnie jak Bonham, żyje dniem dzisiejszym i stara się nie przejmować jutrem. Jest gorącym entuzjastą nowego projektu o nazwie Wildlife Services, projektu zaproponowanego przez Richarda Leakeya i zmierzającego do wydzielenia sporych gruntów leżących wokół istniejących już parków

narodowych i objęciu ich ochroną przyrody. „W Afryce człowiek nabiera przekonania, że nigdy nie warto mieć nadziei, a ja wciąż ją mam” – mówi.

Ale chyba nie warto poddawać się nostalgicznym marzeniom. Poza terenem rezerwatów jest jeszcze dzika, choć nie całkiem zapomniana przez cywilizację Afryka. Uległa przeobrażeniu – być może na lepsze, być może na gorsze – dzięki medycynie, oświacie, komunikacji i turystyce. I legenda nieodkrytej puszczy jest – jak zwykle – mniej interesująca od prawdy.

„The Sunday Times”



kostium kąpielowy

Kai Wendrich był nieco zaskoczony widokiem średniej klasy samochodu, stojącego pod domem. Przyjaciele Carla jeździli przeważnie superszybkimi, luksusowymi samochodami. Zdziwienie jednak wzrosło, kiedy okazało się, że brama wejściowa jest otwarta. Kiedy zaparkował i zbliżył się do domu, usłyszał głosy w jednym z otwartych okien. Również i to było dziwne w tej porannej godzinie. Dwaj mężczyźni, którzy wychylili się z okna i przyglądali Wendrichowi nie należeli z pewnością do przyjaciół Carla.

— Dzień dobry — powiedział Wendrich. — Czy Carlo jest w domu?

— Tak — powiedział jeden z mężczyzn, a potem dodał z naciskiem — w domu jest.

— Czyżby spał jeszcze?

— Niech pan wejdzie — usłyszał w odpowiedzi.

Lekko zaambarasowany usłuchał zaproszenia.

— Inspektor Wehner z wydziału morderstw — przedstawił się jeden z mężczyzn. — A to jest mój kolega, pan Gruppe.

— Wydział morderstw? — zdziwił się bezradnie Wendrich. — Jak to? Jestem przyjacielem Carla. Nazywam się Kai Wendrich. Co się stało?

— Zechce pan pójść z nami do pokoju sypialnego.

Poranne słońce oświetlało sypialnię. Na francuskim łóżku leżał młody mężczyzna. Bez oznak życia. Z małą, ciemnoczerwoną dziurką na skroni.

— Carlo! — wykrzyknął Kai.

— Pani Harm, gospodyni znalazła zmarłego i poinformowała nas — wyjaśnił policjant. — Powiedziała, że wczoraj miała wolny dzień... Być może śmierć pracodawcy była jej na rękę.



Kai chwycił się za głowę.

— Boże, gdyby był jej synem, nie zaboloby to ją bardziej. On był treścią jej życia, rozumiecie panowie?

— Dobrze. Niestety, niewiele dowiedzieliśmy się od niej. Zamknęła się w swym pokoju. Powtarzała tylko: „To musiało się tak skończyć. Bez przerwy te zameżne ko-

biety”. Czy wiedział pan, że pański przyjaciel miał szczególną skłonność do mężatek?

— Nie, nie miał takiej skłonności — odparł Kai. — Było mu obojętne, czy kobieta jest wolna, czy zameżna.

— Czy jest pan tu dzisiaj po raz pierwszy?

— Panie inspektorze, dziś wcześniej rano wylądowałem na lotnisku w Hanowerze i przyjechałem bezpośrednio tu, ponieważ wczoraj, to jest w ostatnim dniu mego pobytu w Reggio, otrzymałem wiadomość od Carla.

— Panowie korespondowali ze sobą?

— Nie, nigdy, ale ponieważ nie mógł porozumieć się ze mną telefonicznie, otrzymał adres od mej żony, która mi o tym opowiedziała.

— A może pański przyjaciel odwiedził potem pańską żonę?

— Nic mi o tym nie mówiła.

— A powiedziałaaby, gdyby tak było?

— Naturalnie. Telefonowaliśmy do siebie codziennie.

— Również wczoraj?

— Naturalnie — odpowiedział Kai bez zastanowienia. Równocześnie spytał sam siebie: dlaczego właściwie kłamię? Głośno zaś powiedział: — Jeżeli zamierzają panowie wciągnąć mnie na listę podejrzanych, tracą panowie czas.

— Inspektor potrząsnął głową.

— Typujemy jakąś kobietę. Proszę spojrzeć: nieboszczyk został zastrzelony jego własną „Berettą”. Mężczyźni, którzy odkryli zdradę swej małżonki przychodzą przeważnie z własną bronią. Być może pański przyjaciel chciał zgwałcić jakąś kobietę, a ta w obronie własnej...

— Niemożliwe — wykrzyknął Kai. — Czegoś takiego Carlo nie potrzebował. Nie i nigdy.

Inspektor wzruszył ramionami.

— Kobiety rozumieją pod pojęciem gwałtu nie zawsze to samo, co mężczyźni. Nie trzeba dusić, ani rzucać się z nożem, aby zaniepokoić kobietę. Czy widział pan w hallu kieliszki do szampa?

— I co z tego? Kobieta musi wiedzieć, co ryzykuje.

— Pańska żona nigdy nie znalazła się w takiej sytuacji?

— Nigdy.

— I takiego kostiumu kąpielowego również nigdy nie nosiła? — inspektor Wehner podniósł z podłogi coś błyszczącego. Było to coś dziwnego, jakieś poplątane, czarne i cienutkie włókna. Wyglądało jak pajęczyna. Nie brakło też pajaka, który znajdował się mniej więcej na wysokości pępka. Wyżej na wysokości piersi były wyobrażone dwie muchy.

— Nie, czegoś tak bez smaku na pewno moja żona nie ma — powiedział Kai.

— Nie szukamy właścicielki tego przybrania kąpielowego, które raczej odkrywa, niż zakrywa ciało —

powiedział inspektor — ten kostium kąpielowy, jeżeli owe splecione nitki można tak nazwać, należy do pańskiego przyjaciela. Również wiele innych damskich i męskich kostiumów kąpielowych. Dla jego gości... Bardzo chętnie dowiedzielibyśmy się, która kobieta nosiła to wczoraj.

— Czy wczoraj w ogóle można było się kąpać? — zapytał Kai spoglądając w okno. Zimny wiatr gonił po niebie chmury. Kai poczuł zimny dreszcz na plecach.

— O tak — zapewnił młodszy z policjantów. — W nocy najpierw pogoda trochę się poprawiła i przedwczoraj, a zwłaszcza wczoraj słońce świeciło tak mocno, że sam opalałem się na basenie kąpielowym.

Inspektor przerwał te jego prywatne wynurzenia.

— Zanotował pan numery takśówek?

— Tak. Była zamówiona na przyjazd tu około czwartej rano. Młoda kobieta, blondynka w jasnej sukni, chciała podjechać do najbliższego przystanku autobusowego. Wy-

glądała na zdenerwowaną.

— Czy mogę już odejść? — zapytał Kai. Czuł się bardzo źle.

Zgodzono się. Podczas jazdy samochodem nie poczuł się lepiej. Nic nie pozostało z radości ujrzenia żony i domu. Czy zrozumie jego przygnębienie?

★ ★ ★

Cichutko otworzył drzwi do mieszkania nie chcąc obudzić Giny, która lubiła wylegiwać się długo w łóżku. Ale kiedy wszedł stanęła przed nim oparta o framugę drzwi, jakby potrzebowała pomocy. Chciał wziąć ją w ramiona, ale uchyliła się.

— Chyba dostałam udaru słonecznego — powiedziała. — Byłam w solarium.

Zachwiała się, wtedy wziął ją na ręce i zaniósł do łóżka. Jej szlafrok rozchylił się i wtedy Kai zobaczył mocno zaczerwienioną skórę. Przebiegały przez nią białe, nieopalone, cienkie linie, jak pajęczyna. I biała plama, jak pajak, tuż obok pępka.

Ilse Rausch



LIDIA KOZIELEC

★ TŁUMACZENIA

★ MASZYNOPISANIE

Tel.: (312) 509-1639



JAPOŃSKA FIRMA NIKKEN INC. OFERUJE:

**REWELACYJNE, ZDROWOTNE
PRODUKTY MAGNETYCZNE**

- materac KENKOPAD
- poduszka KENKOPILLOW
 - kulki magnetyczne, krążki, karty, płytki
 - siedzenia samochodowe i biurowe
 - wkładki magnetyczne do butów
 - krążek do masażu kręgosłupa

Zdrowotne oddziaływanie pola magnetycznego na organizm ludzki przynosi największe skutki w likwidacji bóli stawów i mięśni, wszelkiego rodzaju bóli miejscowych i nerwobóli, przemęczenia ogólnego i stresów. Produkty niezmiennie przydatne zarówno w leczeniu ludzi chorych jak i w profilaktyce ludzi zdrowych.

BLIŻSZE INFORMACJE I DYSTRYBUCJA:

tel.: (312) 889-8890

BOGNA

SPRÓBUJ

ZASTOSUJ

ZARABIAJ

**IDEALNA PRACA
DLA KAŻDEGO**

ZDROWIE, URODA

SMACZNA, ZDROWA, NATURALNA
ŻYWNOŚĆ DIETETYCZNA

Zawierająca wszystkie i w odpowiedniej
proporcji składniki pokarmowe.

Najsukuteczniejsza i najłatwiejsza dieta.

„BATON” LUB „CIASTKO” = POSIŁEK
DOSKONAŁY LUNCH, PEŁNOWARTOŚCIOWY POSIŁEK
W podróży, w czasie wypadu za miasto, na rybach dla
całej rodziny.

INFORMACJA I ZAMÓWIENIE:

B. & B. NOWOSIELSKI

2575 CYNARA RD.,

MISSISSAUGA, ONT. L5B-1R6

Tel.: (416) 949-9918

TORONTO i okolice — **bezpłatna degustacja u klienta.**

OTTAWA (613) 226-3187 — **Marysia**

ST. THOMAS (519) 633-7395 — **Krzysztof**

KINGSTON (613) 384-8703 — **Marianna**

**DOSTAWA W KAŻDE MIEJSCE
W USA I KANADZIE**

APITERAPIA

Powrót do naturalnych metod leczenia

W ostatnich latach obserwuje się bardzo niepokojące zjawisko, mianowicie ciągły wzrost zachorowań na choroby uznane za cywilizacyjne, największe żniwo zbierają choroby układu krążenia spowodowane głównie miażdżycą. Następnie choroby nowotworowe. Obserwuje się również wzrost zachorowań na choroby wirusowe i bakteryjne.

Ten wzrost zachorowań związany jest w głównej mierze ze spadkiem odporności naszego organizmu. Na obniżenie sił obronnych organizmu wpływa bardzo wiele czynników związanych z postępem cywilizacji. Do głównych należą:

— skażenie chemiczne środowiska naturalnego przez przemysł, motoryzację, pierwiastki promieniotwórcze pochodzące z prób jądrowych oraz katastrof ekologicznych;

— chemizacja rolnictwa (nieodpowiednie stosowanie środków ochrony roślin, środków owadobójczych oraz nieprawidłowe stosowanie nawozów sztucznych). Np. zbyt wysokie dawki nawozów azotowych (co się często zdarza we względu na chęć zwiększenia plonów) powodują kumulację azotanów w owocach i jarzynach. Z kolei azotany mają tendencję do przechodzenia w azotyny, a te należą do grupy najbardziej kancerogennych (rakotwórczych) związków chemicznych. Z tych też powodów sok z marchwi nie jest zalecany przez lekarzy dla niemowląt, i dzieci pozbawione są naturalnego karotenu.

Dotychczasowa fascynacja lekami syntetycznymi stopniowo znika z uwagi na ich niekorzystne działanie uboczne. Przy stosowaniu leków syntetycznych występuje często zjawisko adaptacji (uodparniania się) danego patogenu (mikroorganizmu chorobotwórczego) na działanie leków antibakteryjnych. Fakt ten w znacznym stopniu ograniczył stosowanie antybiotyków i to zarówno syntetycznych, jak i otrzymywanych z bakterii i pleśni.

Obecnie, zgodnie z w wytycznymi W.H.O. (Światowej Organizacji Zdrowia) występuje tendencja wykorzystywania leków pochodzenia naturalnego o znaczeniu biostymulatorów naturalnych a ograniczenie leków syntetycznych.

Zgodnie z tą tendencją została opracowana Kuracja Apiterapii PSZCZELARSKA ZDROWOTNA KURACJA ODMŁADZAJĄCA (przestawiona poniżej) bazująca na zdrowotnych produktach pszczelich oraz biostymulatorach roślinnych. Duży efekt leczniczy uzyskany jest w wyniku sumowania się działań leczniczych poszczególnych składników kuracji. Z uwagi na działanie oczyszczające, regenerujące, oraz wzmacniające odporność immunologiczną organizmu zakres stosowania kuracji jest wszechstronny. Nawet planowane są obecnie badania kliniczne w terapii nowotworów oraz w leczeniu AIDS.

Apiterapia

PSZCZELARSKA ZDROWOTNA KURACJA ODMŁADZAJĄCA

Wypracowana została przez lata praktyki i przy współpracy z pszczelarzami hinduskimi oraz wybitnymi polskimi lekarzami.

W skład kuracji wchodzi:

1. Mleczko pszczele,
2. „Eliksir Zdrowia”.

Działanie lecznicze „Eliksiru Zdrowia”

Spotęgowane jest ono biostymulatorami roślinnymi o silnym działaniu leczniczym w kierunku podniesienia odporności immunologicznej organizmu, stosowanymi w hinduskiej medycynie ludowej. Również pozostałe składniki „Eliksiru Zdrowia” – będące w roztworze w miodzie nektarowo spadziowym w odpowiednich, optymalnych proporcjach ustalonych doświadczalnie – takie jak:

- mleczko pszczele,
- pyłek kwiatowy w postaci naturalnej (obnoza),
- pyłek kwiatowy w postaci pierzgi, tzw. chleb pszczeli,
- propolis (kit pszczeli),

są najwyższej jakości, przy czym propolis jest wyselekcjonowaną tzw. odmianą „zieloną” o sprawdzonych klinicznie najwyższych właściwościach leczniczych. Posiada właściwości bakteriostatyczne tak silne, że radzi sobie nawet z gronkowcem złocistym.

Kuracja ta jest odrutką na toksyczne substancje skumulowane w



ZBIGNIEW KURDZIEL

naszym organizmie, pochodzące m.in. z chemizacji rolnictwa i ze skażenia środowiska naturalnego. Jak duże jest to skażenie w aglomeracjach miejskich świadczy fakt znacznego przekroczenia dopuszczalnych wartości ołowiu u dzieci chicagowskich – jak wykazały ostatnie raporty medyczne. Kuracja sprawia, że organizm sam wydalą te substancje przez nerki, łącznie z ołowiem a nawet toksycznymi substancjami promieniotwórczymi.

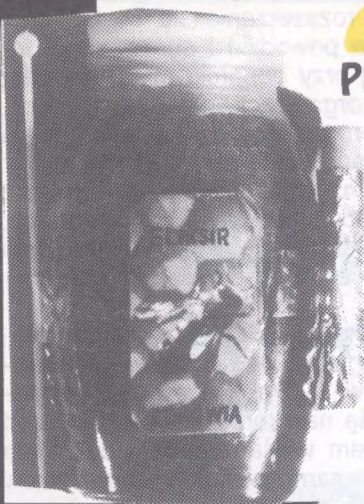
Skuteczność kuracji potwierdza zbiórka pieniędzy mieszkańców Chicago na leczenie dzieci z rejonu Czarnobyla z objawami choroby popromiennej. Dzieci te po przewiezieniu do Polski zostaną poddane kuracji Apiterapii i tylko Apiterapia może im pomóc – tak orzekli lekarze specjaliści. Kuracja ta została praktycznie sprawdzona na wielu pacjentach znanych w Polsce lekarzy. Wyniki kuracji są pozytywne i obiecujące nawet w takich przypadkach, kiedy medycyna tradycyjna stawała się bezsilna, a hinduscy pszczelarze twierdzą, że średnia życia osób stosujących tę kurację wynosi ponad 90 lat przy zachowaniu pełnej sprawności fizycznej i psychicznej.

Wskazania do stosowania kuracji

Niewydolność narządów w procesie starzenia się, miażdżycy, cukrzyca, choroba wieńcowa serca, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, nieżyt jelita grubego, zaburzenia czynności gruczołów dokrewnych, grzybice i inne schorzenia dermatologiczne, zmiany na dnie oka, osłabienie wzroku, słuchu, niedowłady kończyn po chorobie Heinego-Medina, niewydolność wątroby po żółtaczkę zakaźnej i po zatruciach, prostata, niedorozwój umysłowy i fizyczny u dzieci, astma, zapalenia gardła i krtani, reumatyzm, przeziębienia, grypa, angina, paradontoza, mała potencja (nawet gdy dolegliwość ta jest spowodowana wiekiem starczym, przewlekłymi chorobami, nerwicami).

Kuracja uaktywnia mechanizmy wewnątrzkomórkowe warunkujące wykorzystanie tlenu przez komórki i przeciwdziała niedotlenieniu komórek, tkanek i narządów. Stymulując metabolizm wewnątrzkomórkowy prowadzi do intensywnej regeneracji uszkodzonych tkanek, a w przypadku zaawansowanych procesów starczych sprzyja nawet regeneracji ośrodkowego układu nerwowego, powodując odnowę upośledzonych funkcji. Ponadto obniża poziom cholesterolu w surowicy krwi, normalizuje poziom innych ciał tłuszczowych, zwiększa odporność immunologiczną organizmu, wzmacniając tym samym mechanizmy obronne ustroju (uodparnia na wszelkie choroby, łącznie z wirusami). Dlatego należy stosować ją profilaktycznie, oraz jako cenne uzupełnienie tradycyjnego leczenia farmakologicznego.

Powyższa kuracja uznana jest przez sławnych lekarzy różnych specjalizacji m.in. światowej sławy profesorów: Prof. onkologii dr hab. Marka Pawlickiego, Prof. neurologii dr hab. Jana Trombke.



APITERAPIA

PSZCZELARSKA ZDROWOTNA KURACJA ODMŁADZAJĄCA

WYPRACOWANA W CZASIE DŁUGOLETNIJ PRAKTYKI
I PRZY WSPÓŁPRACY Z PSZCZELARZAMI HINDUSKIMI
ORAZ WYBITNYMI POLSKIMI LEKARZAMI

Żle się czujesz, leczysz się długo i nie odczuwasz
poprawy, odporność twego organizmu jest
zbyt mała, chcesz odzyskać zdrowie, siły witalne i
odmłodzić się, zainteresuj się kuracją

Apiterapii.

Ci, co ją stosowali twierdzą, że czyni cuda.

Eng dip Zbigniew Kurdziel

MASTER OF BEEKEEPING

Expert of bee diseases

Kontakt i informacja: ☎ (312) 725-8224



ZBIGNIEW KURDZIEL

**CZYTELNIICY
pytają?**

Pani Danuta K. ma poważne wątpliwości co do rozmiarów swego owłosienia w miejscach na ogół nietypowych dla kobiety. Prosi nas o wyjaśnienie tego problemu.

Zanim bardziej dokładnie przedstawimy ten problem, powiedzmy, że właściwie nie ma żadnej definicji wskazującej na to, jakie owłosienie mieści się w normie, a jakie już nie. Za owłosienie odpowiedzialne są androgeny – hormony męskie produkowane obok żeńskich hormonów płciowych (estrogenów i progesteronu) przez prawidłowo pracujący jajnik. U kobiet androgeny nigdy nie osiągają tak wysokiego poziomu jak u mężczyzn i dlatego prawidłowe owłosienie kobiet występuje wyłącznie pod pachami i na wżgórku łonowym, podczas gdy u mężczyzn także na klatce piersiowej, na twarzy, rękach, nogach, brzuchu.

Zjawisko nadmiernego owłosienia u kobiet zwane jest w medycynie hirsutyzmem. Dyskusyjne natomiast jest, jakie owłosienie należy uznać rzeczywiście za nadmierne. Dziewczyny, które dostrzegają nad górną wargą ledwie dostrzegalny meszek, już wpadają w panikę. Tymczasem często jest to cecha uwarunkowana genetycznie, a w przypadku brunetek jest to cecha konstytucyjna. Kilka włosów na twarzy należy uznać po prostu za defekt kosmetyczny i depilować je w porozumieniu z kosmetyczką (nie golić!).

Za hirsutyzm można uznać pojawienie się typowo męskiego owłosienia: w rowkach między piersiami, na udach, na linii biegnącej od pępka w

dół. Jeśli owłosienie pojawiło się w którymś z tych nietypowych miejsc, należy zwrócić się do lekarza. Endokrynologia (nauka zajmująca się czynnością gruczołów wydzielania wewnętrznego) stoi na stanowisku, że do normy należy pojawienie się nieco bardziej widocznego owłosienia w wieku dojrzewania.

Prawidłowa czynność hormonalna kobiety zależy od prawidłowego funkcjonowania osi: podwzgórze – przysadka mózgowa – jajniki. Medycyna nie wie do końca, dlaczego w pewnym momencie z podwzgórza zostaje wysłany sygnał, że zaczyna się dojrzewanie. Mówiąc najprościej: dzięki neurohormonom uwalnianym z podwzgórza, z przysadki mózgowej uwalniają się gonadotropiny, które z kolei oddziałują na jajniki, powodując produkcję estrogenów i progesteronu. Zaczyna się prawdziwa hormonalna burza. Najpierw pojawia się owłosienie pachowe i łonowe, wywołane przez androgeny nadnerczowe. Dzieje się to około 12. roku życia, ale może też wydarzyć się wcześniej. Później następuje pierwsza miesiączka. Pojawienie się bardziej intensywnego owłosienia to po prostu objaw tej burzy. Uważa się zatem, że trochę nadprogramowych włosów u nieregularnie miesiączkującej piętnastolatki z trądzikiem można uznać za normę.

Razem z hirsutyzmem dziewczyna może jednak zaobserwować u

siebie inne objawy: zaburzenia miesiączkowe czy nadwagę – wówczas można mieć obawy, że w organizmie dzieje się coś nieprawidłowego. Endokrynologia mówi wręcz o zdecydowanych objawach wirylizacji, czyli wytwarzania się męskich cech u kobiety: sylwetka zmienia się na męską, następują zmiany zewnętrznych narządów płciowych, głos grubieje, może też nastąpić łysienie w okolicy skroniowej. Są to ewidentne i trudne do przeoczenia objawy choroby i wówczas zdecydowanie potrzebna jest pomoc lekarza-specjalisty.

Nadmierne owłosienie może być jednak spowodowane np. chorobami jajników, nadnerczy, zaburzeniami układu przysadkowego. Jest też jednym ze skutków anoreksji, czyli patologicznego jadłowstrętu.

U części kobiet, które cierpią na nadmierne owłosienie, nie można znaleźć przyczyny tego zjawiska. Dzisiejsza endokrynologia dysponuje możliwością dokładnego określenia stężeń poszczególnych hormonów we krwi. Zdarza się, że badania wykazują prawidłowy poziom testosteronu. Sądzi się w takich przypadkach, że przyczyną zbyt obfitego owłosienia należy szukać w nadmiernej receptywności androgenów w mieszkach włosowych. Oznacza to, że androgeny wydzielane są w prawidłowej ilości, ale albo receptorów w mieszkach jest za dużo, albo też silnie przyswajają ów hormon. Są za bardzo reaktywne, co może być uwarunkowane genetycznie.

Natomiast za normalne uznać należy pojawienie się nietypowego owłosienia w okresie ciąży.

czy wiesz, że...

Grupa astrofizyków niemieckich, szwedzkich i amerykańskich odkryła dziwne zjawiska na Słońcu. Przy użyciu nowoczesnej techniki do obserwacji wizualnych Słońca zauważyli na jego powierzchni pojawianie się lejkowatych wirów. Występują one wewnątrz spokojnych rejonów na dysku słonecznym. Zagadkowe wiry, zauważone dzięki obserwacji ruchu świecących cząsteczek wyraźnie widocznych w atmosferze naszej gwiazdy. Takie cząstki o średnicy ok. 1 tysiąca kilometrów, powstają w wyniku podpyływania rozgrzanej materii wnętrza Słońca ku jego powierzchni. Świecące cząstki skupiają się na krańcach lejkowatych wirów. Lejki te mają średnicę ponad 5 tys. km. Światłone cząstki istnieją przez kilka minut, ale wirujące leje utrzymują się parę godzin. Zjawiska te odgrywają dużą rolę w przenoszeniu energii na Słońcu. Tłumaczą one mechanizm tworzenia się słonecznego pola magnetycznego i wyjaśniają procesy związane z rozgrzewaniem plazmy słonecznej. Odkrycie wirów na Słońcu zmienia wiele dotychczasowych poglądów na zjawiska zachodzące we wnętrzu gwiazdy.

★ ★ ★

Antarktyka jest słabo jeszcze zbadana pod względem geologicznym i tektonicznym. Niewiele wiadomo o zachodzących w tym rejonie zjawiskach sejsmicznych oraz przejawach aktywności wulkanicznej. Cykle obserwacji trzęsień ziemi i wybuchów wulkanów są zbyt krótkie. Systematyczne badania Antarktydy zapoczątkowano dopiero w latach dwudziestych naszego wieku, kiedy powstały pierwsze stacje polarne na tym kontynencie.

Prowadzone w ostatnich latach badania geofizyczne w zachodniej Antarktyce rzucają nowe światło na zjawiska sejsmiczne i wulkaniczne w tym rejonie. Okazuje się, że styk trzech wielkich płyt: antarktycznej, południowoamerykańskiej i atlantyckiej ma duży wpływ na procesy geodynamiczne. Ujawniono występowanie nieznanego wcześniej obszaru aktywności sejsmicznej na południo-

wym Atlantyku. Stwierdzono również większą aktywność wulkaniczną w zachodniej Antarktyce niż dotychczas sądzono. Wulkan Erewus uaktywniał się kilkakrotnie, już w czasach historycznych, o czym świadczą zachowane ślady. Szetlandy Południowe i Półwysep Antarktyczny znajdują się w rejonie, gdzie zachodzą żywe procesy skorupy ziemskiej. Jest to zjawisko wypiętrzania łuków – przyszlących fartuchów górskich, czemu towarzyszy wzmożona działalność wulkaniczna.

★ ★ ★

W jaki sposób przeprowadzić regenerację powietrza? Dokonać tego można za pomocą nadtlenu związków sodu i potasu. Mieszanina nadtlenu sodowego z potasowym z łatwością pochłania dwutlenek węgla, wydzielając przy tym równoważną ilość tlenu. W ten sposób wydychane przez człowieka powietrze, całkowicie się regeneruje.

★ ★ ★

Jeśli w Holandii nie zostaną podjęte w najbliższym czasie nadzwyczajne kroki w celu ochrony środowiska naturalnego, w kraju tym może ulec zniszczeniu prawie 80% lasów. Równie groźne zanieczyszczenia dotyczą także atmosfery, zatrutowanej głównie przez spaliny motoryzacyjne. Planuje się między innymi zlikwidowanie ponad 7 tys. wysypisk odpadów przemysłowych i komunalnych. O połowę ma być zmniejszone stosowanie w rolnictwie środków owadobójczych i nawozów. Program Ochrony Środowiska Naturalnego do 2010 roku w Holandii przewiduje także podjęcie energicznych działań na rzecz ochrony wód powierzchniowych i podziemnych.

★ ★ ★

Smutny widok przedstawia większość terytorium Indii, szczególnie w środkowej strefie tego kraju. Widać wypaloną Słońcem kamienistą ziemię, wyschnięte koryta rzek i jezior. Ekolodzy nie mają wątpliwości, co jest tego przyczyną – niekontrolowane wycinanie lasów. Według najbardziej optymistycznych ocen, lasy pokrywają w Indiach tylko 20% tery-

torium kraju. Efektem tego są erozja gleb, rozszerzanie się pustyń oraz częste powodzie i susze. Rząd Indyjski przy poparciu międzynarodowych organizacji – rozpoczął realizację programu zalesiania. W wielu miastach pojawiły się plakaty z hasłem: „Sadź drzewa, ratuj przyrodę”. Aby sytuacja wróciła do normy, lasy w Indiach powinny zajmować co najmniej 33% powierzchni kraju.

★ ★ ★

Okazuje się, że kontakt z chłodną i gładką powierzchnią jaj uśmierza tzw. wysypkę lęgową, która pojawia się na skórze ptaków tuż przed okresem wysiadywania. Zdarza się ona i u samców niektórych gatunków i wtedy wysiadują one jaja na przemian z samiczkami. Eksperymentatorzy wykazali, że gdy przemije się chłodną wodą miejsca na skórze objęte wysypką, ptakom przechodzi chęć siedzenia na jajach.

★ ★ ★

„Halo! Tu Słońce na fali 3 cm. Taki sygnał radiowy zaczęto rejestrować w obserwatoriach heliofizycznych po wprowadzeniu nowej, bardziej czulej, aparatury odbiorczej. W radioastronomii od dawna obserwuje się tzw. radiolinie – fale odpowiadające poszczególnym pierwiastkom lub związkom chemicznym emitowane przez obiekty kosmiczne. Każdej linii lub grupie linii odpowiada określona materia. Znamy już ponad 600 atomowych i molekularnych radio linii dostarczających informacji o zestawie chemicznym gwiazd, galaktyk, obłoków międzygwiazdowych i międzygalaktycznych. Do niedawna skład chemiczny Słońca badano innymi metodami. Teraz zarejestrowano na fali 3 cm interesującą radiolinię biegnącą od naszej gwiazdy. Jest to głos atomów wodoru. Pierwiastek ten występuje w ogromnych ilościach w atmosferze słonecznej.

Stanley Travel Bureau

PIENIĄDZE DO POLSKI W 24 GODZINY

SOCIAL SECURITY • ZAPROSZENIA DO USA I KANADY
TŁUMACZENIA • LEKARSTWA DO POLSKI • WIZY
PRACE DLA KOBIET • TANIE BILETY LOTNICZE
PACZKI • NOTARIUSZ I INNE

STANISŁAW DETKIEWICZ

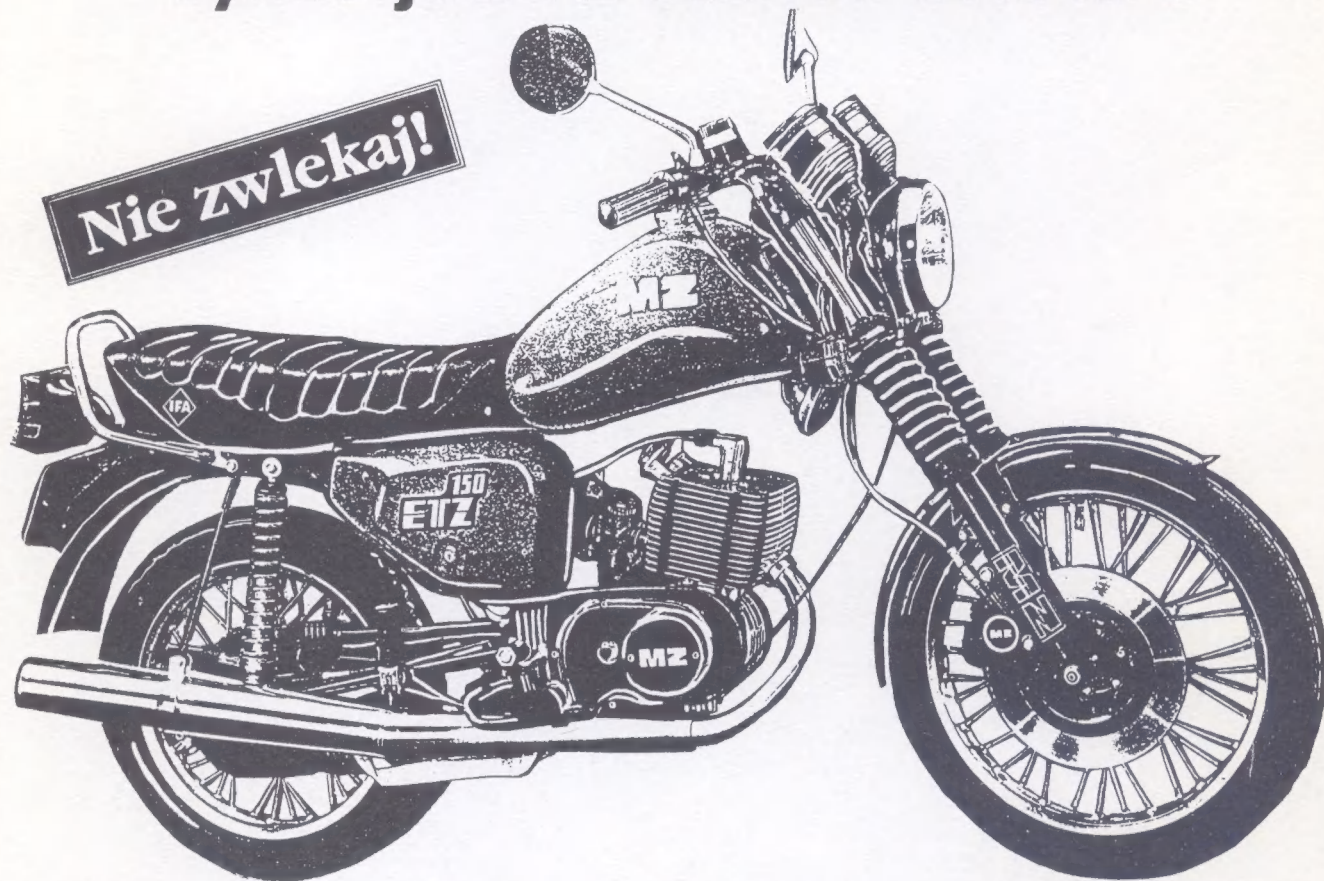
4419 N. MILWAUKEE AVE.,
CHICAGO, IL 60630

☎ (312) 777-7979

☎ (312) 725-5035



**Wyjątkowa okazja !
Tylko jednorazowa oferta !**



Motocykle MZ-ETZ 150

Rewelacyjnie niskie ceny. Limitowana ilość.

SZCZEGÓŁOWYCH INFORMACJI UDZIELA I ZLECENIA PRZYJMUJE
PEKAO TRADING CORPORATION

2 Park Ave., New York, N.Y. 10016 . Tel.: (212) 684 - 5320

333 North Michigan Ave., Chicago, IL 60601 . Tel.: (312) 782 - 3933

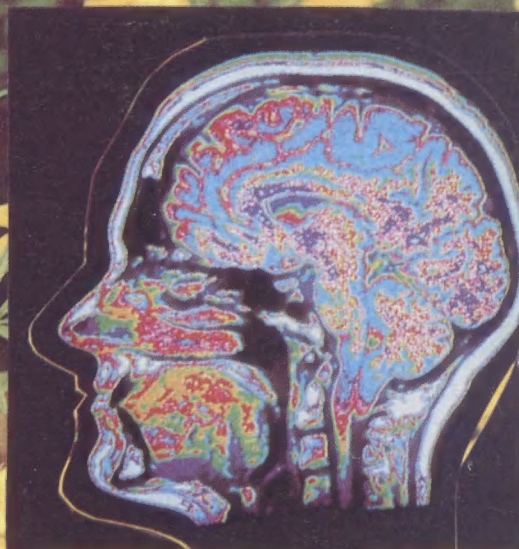
4929 Wilshire Blvd., Suite 605, Los Angeles, CA 90010 . Tel.: (213) 932- 0702

ORAZ AUTORYZOWANI DEALERZY PEKAO

MAGAZYN DLA WSZYSTKICH

ZDROWIE

uroda i życie



Adres wydawcy:
Back to Nature, Inc.
5627 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60646
tel. (312) 583-0402

Miesięcznik wydawany nakładem Back To Nature

„Zdrowie, Uroda i Życie” zamieszcza:

- wiadomości na temat najnowszych kierunków w leczeniu.
- informacje z dziedziny ziołolecznictwa
- reportaże ze świata
- artykuły o tematyce ekologicznej
- uczy jak zachować młodość i urodę

W numerze sierpniowym znajdziecie między innymi:

- Zasnąć to trochę umrzeć.
- Hipnoterapia.
- Picasso i kobiety.
- Miliarder z tysiąca i jednej nocy.

Uczy – informuje – służy poradami

Jeśli interesujesz się sprawami zdrowia, jeśli chcesz zachować młodość i urodę

zaprenumeruj nasz magazyn

Prenumerata roczna • USA: \$25.00 • Kanada: \$35.00 • Europa: \$60.00 • Australia: \$75.00

